సాక్షి

# ఫన్‌డే

ఆదివారం :: 7 మే 2017

# వేసవిని చప్పరించేయండి

రకరకాల ఐస్‌క్రీమ్‌లు ఇంట్లోనే చేయండి...
ఇంటిల్లిపాదీ ఎంజాయ్ చేయండి...

10వ పేజీలో...



# సంతాన భాగ్యం.. మీ సొంతం



**తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ప్రఖ్యాతి గాంచిన సంతాన వైద్యనిపుణురాలు డాక్టర్ పద్మలత యారాశి వెల్లడి**

**సంతానరాహిత్యంతో అలమటిస్తున్న వేలాది కుటుంబాల్లో పసిపిల్లల చిరునవ్వులు చిందిస్తున్న సక్సెస్‌ఫుల్ డాక్టర్**

ప్రశ్న: డాక్టర్ గారికి నమస్కారం.
నా వయస్సు 24 సంవత్సరాలు మా వారి వయస్సు 28 సంవత్సరాలు, పెళ్ళయి మూడు సంవత్సరాలు అవుతోంది. మాకింకా పిల్లలు పుట్టలేదు. రకరకాల పరీక్షలు చేసుకున్నాం. ఎన్ని చికిత్సలు చేయించుకున్నా.. కానీ ప్రయోజనం లేదు. తెలిసిన వాళ్ళంతా టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి విధానం ద్వారా పిల్లల్ని కనమని సలహా ఇస్తున్నారు. అసలు ఈ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి పద్ధతి ద్వారా పిల్లలు ఎలా పుడతారు? మాకు ఈ పద్ధతి అనుకూలమైనదేనా తెలుపగలరు.

జ్ఞానసుందరి, తెనాలి.

**జవాబు:** పెళ్లయిన మూడు సంవత్సరాలలో రకరకాల పరీక్షలు చేయించుకున్నామని అన్నారు.ఏఏ పరీక్షలు చేయించు కోన్నారో? రిపోర్ట్‌ల్లో ఏం వచ్చిందో? సమస్య ఏమిటో తెలుపలేదు. ఎన్ని చికిత్సలు చేయించుకున్నా కానీ, ప్రయోజనం లేదు అన్నారు. అసలు ఏం చికిత్సలు చేయించుకున్నారో? నిపుణులైన డాక్టర్లు ఏం చెప్పారో తెలుపలేదు సరైన ఫెర్టిలిటి సెంటర్‌లలో, అనుభవం కలిగిన డాక్టర్ల సమక్షంలో మీరు గనక సరైన పరీక్షలు చేయించుకుని.. సరైన చికిత్స తీసుకుంటే.. తప్పక పిల్లలు పుట్టేవారు. ఎందుకంటే ఇప్పుడు వైద్య విధాన తీరు తెన్నులు మారిపోయాయి. ఆధునిక చికిత్సా విధానాలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. ఇకపోతే మీరు టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి విధానం గురించి అడిగారు. స్త్రీలలో విడుదలయ్యే అండాలలో ఆరోగ్యవంతమైన, పక్వవంతమైన అండాలను బయటకు తీస్తారు. వాటిని ఒక డిష్‌లో జాగ్రత్త పరుస్తారు. అలాగే పురుషుడి వీర్యంలోని ఆరోగ్యవంతమైన, చురుకైన శుక్రకణాలను ఆ డిష్‌లోకి చేరుస్తారు. ఒక ప్రయోగశాలలో నిపుణులైన డాక్టర్ల పర్యవేక్షణలో ఫలదీకరణం చెందిస్తారు. ఇలా ఫలదీకరణం చెందించిన పిండాల్ని తొలిదశలోనే రెండింటిని లేదంటే మూడింటిని తిరిగి స్త్రీ గర్భంలోకి ప్రవేశపెట్టడం జరుగుతుంది. అవి అక్కడ కుదురుకుని పిండంగా ఎదుగుతాయి. సాధారణ గర్భవతుల మాదిరిగానే ఆ స్త్రీ కూడా పండంటి బిడ్డకు జన్మనిస్తుంది. ఇదే టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి విధానం. దీనినే ఐవిఎఫ్ విధానం అని కూడా అంటారు. ఈ విధానం ద్వారా ప్రపంచంలోనే తొలిసారిగా 1978లో తొలి టెస్ట్ ట్యూబ్ బేబి జన్మించింది. దాదాపు నలభై సంవత్సరాల ఈ సుదీర్ఘ కాలంలో ఇప్పటి వరకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా కొన్ని లక్షల మంది టెస్ట్ ట్యూబ్ బేబీలు పుట్టారు. ఆరోగ్యంగా ఎదిగారు.నిరాశ నిస్పృహల్లో కూరుకుపోయిన ఎంతోమంది దంపతులు ఈ పద్ధతి ద్వారా సంతాన భాగ్యం పొంది.. సంతోషంగా ఉన్నారు.

ప్రశ్న: డాక్టర్ గారికి నమస్కారం. నా పెళ్ళికి ముందునుంచే నేను మీ అభిమానిని. మీ శీర్షికలో మీరిచ్చే సలహాలు, సూచనలు రెగ్యులర్‌గా చదువుతాను. నా వయస్సు 27 సంవత్సరాలు. పెళ్ళయి సంవత్సరమవుతోంది. ఇంకో సంవత్సరం వరకు పిల్లలు వద్దను కుంటున్నాము. ఆ తర్వాత కూడా ఒకే ఒక్క సంతానంతో కుటుంబ నియంత్రణ పాటిస్తాము. అయితే ఆ ఒకే ఒక్క సంతానం అబ్బాయి కావాలి. వాడిని పెద్ద చదువులు చదివించి. గొప్ప వాడిని చేయాలి. ఇదే నా కోరిక అబ్బాయి పుట్టే విధంగా ఏదైనా చికిత్స ఉందా?

యుగంధర్, వరంగల్

**జవాబు:** యుగంధర్ గారూ.. మీరు నా అభిమాని అయినందుకు సంతోషపడాలో? బాధపడాలో అర్థం కావడం లేదు. కాలం మారింది. పరిస్థితులు మారాయి. కానీ. మీరూ, మీ ఆలోచనలు మారలేదు. ఒకే ఒక్క సంతానం కావాలన్న మీ ఆలోచన బాగుంది. కానీ.. ఆ సంతానం అబ్బాయే కావాలన్న కోరికే బాగోలేదు. మీ వయస్సు 27 సంవత్సరాలు. ఇంకో సంవత్సరం పాటు సంతానం వద్దనుకుంటున్నారు. వయస్సు పెరిగే కొద్ది.. భార్యాభర్తల్లో సంతానం అవకాశాలు సన్నగిల్లుతాయి. ముందే జాగ్రత్త పడండి. ఇంతకు ముందే ఆల్రెడీ ఏమైనా సమస్యలుంటే అది మరింత ప్రమాదం. శత్రువుల్ని గడగడలాడించి.. ప్రజల్ని సొంత పిల్లల్లా లాలించి. మహా మహారాజుల్నే తలదన్నేల రాజ్యపాలన చేసిన రాణి రుద్రమదేవి నడయాడిన నేల వరంగల్‌లో పుట్టిన మీరు అబ్బాయే కావాలనుకోవటం బాధాకారం. మీకు జన్మనిచ్చి.. తన జీవితాన్ని మీకు అంకితం చేసి ఈ లోకంలో మీకో స్థానమిచ్చిన మీ అమ్మకు అవమానకరం. మీరే తన జీవితంగా భావిస్తున్న మీ భార్యకు ఆవేదన. మీరెంతో అభిమానించి.. గౌరవించి. నన్ను సలహా అడిగినందుకు ఒక వైద్యురాలిగా.. స్త్రీగా నేను చెప్పేది ఒక్కటే అబ్బాయి పుట్టాలో? అమ్మాయి పుట్టాలో? అనేది దైవ నిర్ణయం. అమ్మాయి పుట్టినా.. అబ్బాయిలాగే పెద్ద చదువులు చదివించండి.గొప్పదాన్ని చేయండి.

ADVT



## మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్

### హైదరాబాదు
ప్లాట్ నెం: 29, రోడ్ నెం- 01, జూబ్లిహిల్స్, ఫిల్మ్‌నగర్, హైదరాబాదు. ఫోన్ : 9100222604

### తిరుపతి
మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
మా భూమి టవర్స్, డోర్ నెం: 18-1-302ఎ/ఎ1
భవాని నగర్, కెటి రోడ్, తిరుపతి ఫోన్ : 8099922895

### కోరమంగళ
మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
సైట్-2, బి బ్లాక్, 100 ఫీట్‌రోడ్, కోరమంగళ ఎక్స్‌టెన్షన్, బెంగుళూరు. ఫోన్: 09108446553

### బెంగుళూరు
మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
57/1, ఈస్ట్‌పార్క్‌రోడ్, మల్లేశ్వరం, బెంగుళూరు. ఫోన్: 09108446553

### హొసూరు
విజయ్ సృష్టి ఫెర్టిలిటీ సెంటర్,
నెం: 76, ఓల్డ్ బెంగుళూరు రోడ్, హొసూరు
ఫోన్: 09944827846

### కర్నూలు
మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
డోర్‌నెం. 50-760, ఫస్ట్ ఫ్లోర్, విశ్వభారతి హాస్పిటల్ లేన్, గాయత్రి ఎస్టేట్స్, కర్నూలు. ఫోన్: 7331164105



### ప్రొద్దుటూరు
**పద్మ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్**
ప్రొద్దుటూరు, కడప జిల్లా.
ఫోన్ : 9100775988, 9704555302

## • టాప్ స్టోరీస్



### జీవన సారం

‘ఐస్‌క్రీమ్ మనుషులను దగ్గర చేస్తుంది.’

- డగ్ డిసే,
ఆరిజోనా గవర్నర్





• హావ్ ఫన్

# చల్లని పొడుపు కథ

పాఠశాలలో సహస్ర మేడం సైన్సు, మ్యాథ్స్ కాదు లైఫ్ వాల్యూస్ కూడా చెబుతుంది.

‘నాలుకతో జాగ్రత్త.. అది రెండు తలల పాము.

ఒక తలతో కక్కుతుంది... ఇంకో తలతో మింగుతుంది...

కక్కింది చేదుగా ఉన్నా, మింగింది తియ్యగా ఉన్నా... లైఫును కాటేస్తుంది.

దీని అర్థం చెప్పండి చూద్దాం! అని సవాలు చేసింది సహస్ర మేడం.

ఇంటికొచ్చి మమ్మీని అడిగింది పదహారేళ్ల మృదుభాషిణి.

‘ఏంటమ్మా మీనింగ్...?’

‘మీ అమ్మకు అంత తెలిసుంటే.. ఇంట్లో గరిటె తిప్పుతూ ఎందుకు ఉండేది..? తాను కూడా స్కూల్‌లో బెత్తం తిప్పుతూ ఉండేదిగా..! మీ సహస్ర మేడంలా’ అని నవ్వాడు డాడీ మమ్మీ చేసిన ఐస్‌క్రీమ్ తింటూ.

‘పోనీ నువ్వు చెప్పు నాన్నా...’ అని అడిగింది మృదుభాషిణి.

‘అడుగు తల్లీ అడుగు... మీ నాన్న తక్కువ తెలివి గాడేమీ కాదు.. అందుకే ఇంకా గుమాస్తా ఉద్యోగమే చేస్తున్నాడు...!’ అని అదిలించింది నాయనమ్మ ఐస్‌క్రీమ్ జుర్రుకుంటూ.

‘సరే నాయనమ్మా నువ్వు చెప్పు’ అని అడిగింది మనవరాలు.

‘నా జీవితన్నే ఒక పొడుపు కథ చేశాడమ్మా మీ తాత అది అర్థం కాకే చస్తున్నా...’ అని ఇంకో విసురు విసిరింది నాయనమ్మ.

రాత్రి బెడ్‌రూమ్‌కి వచ్చి మృదుభాషిణి తల నిమురుతూ చెప్పింది అమ్మ...

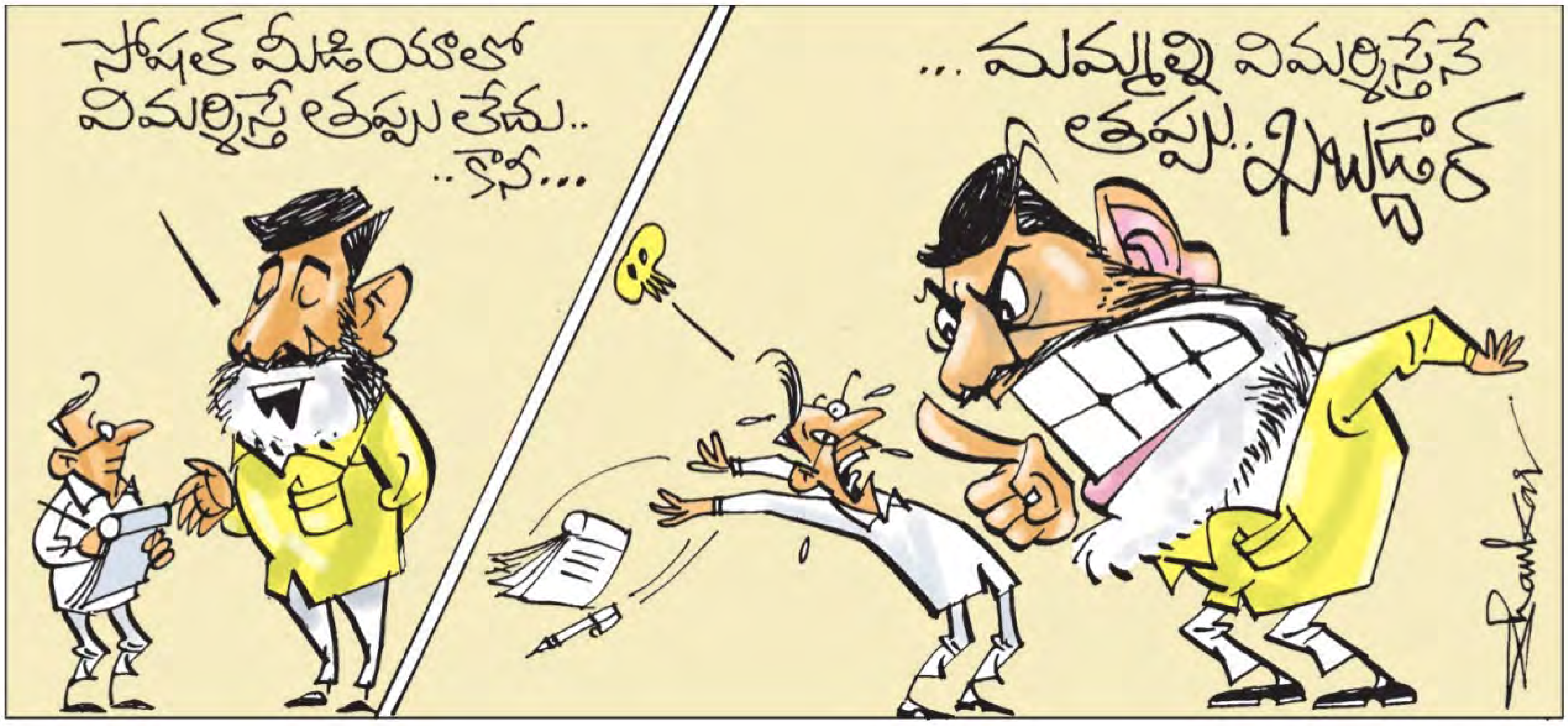
‘నాన్న, నాయనమ్మ అలా మాట్లాడుతారు కానీ, నాకు తెలుసు నన్ను ఎంత ప్రేమగా చూసుకున్నారో. కష్టమంతా వాళ్లు భరించి నాకు కష్టం తెలియకుండా చూసుకున్నారు. పాపం ఇప్పుడు కొంచెం అలసిపోయి అలా అయిపోయారు. వాళ్లను ఎప్పుడూ తప్పుగా అనుకోవద్దు. ఇక మీ సహస్ర మేడం చెప్పిన విషయం...

తినేది చేదనిపించినా పరవాలేదు కానీ, మాట్లాడేది మాత్రం తియ్యగా అనిపించాలని మీ మేడం చెప్పిందనుకుంటా..! తియ్యటి ప్రశంస వినడమే కాదు, చేదు విమర్శలను కూడా మింగగలిగితేనే మనస్సు చల్లగా ఉంటుంది. మాట తియ్యగా ఉంటుంది...’

నువ్వు చేసిన ఐస్‌క్రీమ్‌లా..! అంటూ అమ్మవైపు తిరిగి పడుకుంది మృదుభాషిణి.

ప్రేమతో...

ఎడిటర్, ఫన్‌డే & ఫ్యామిలీ

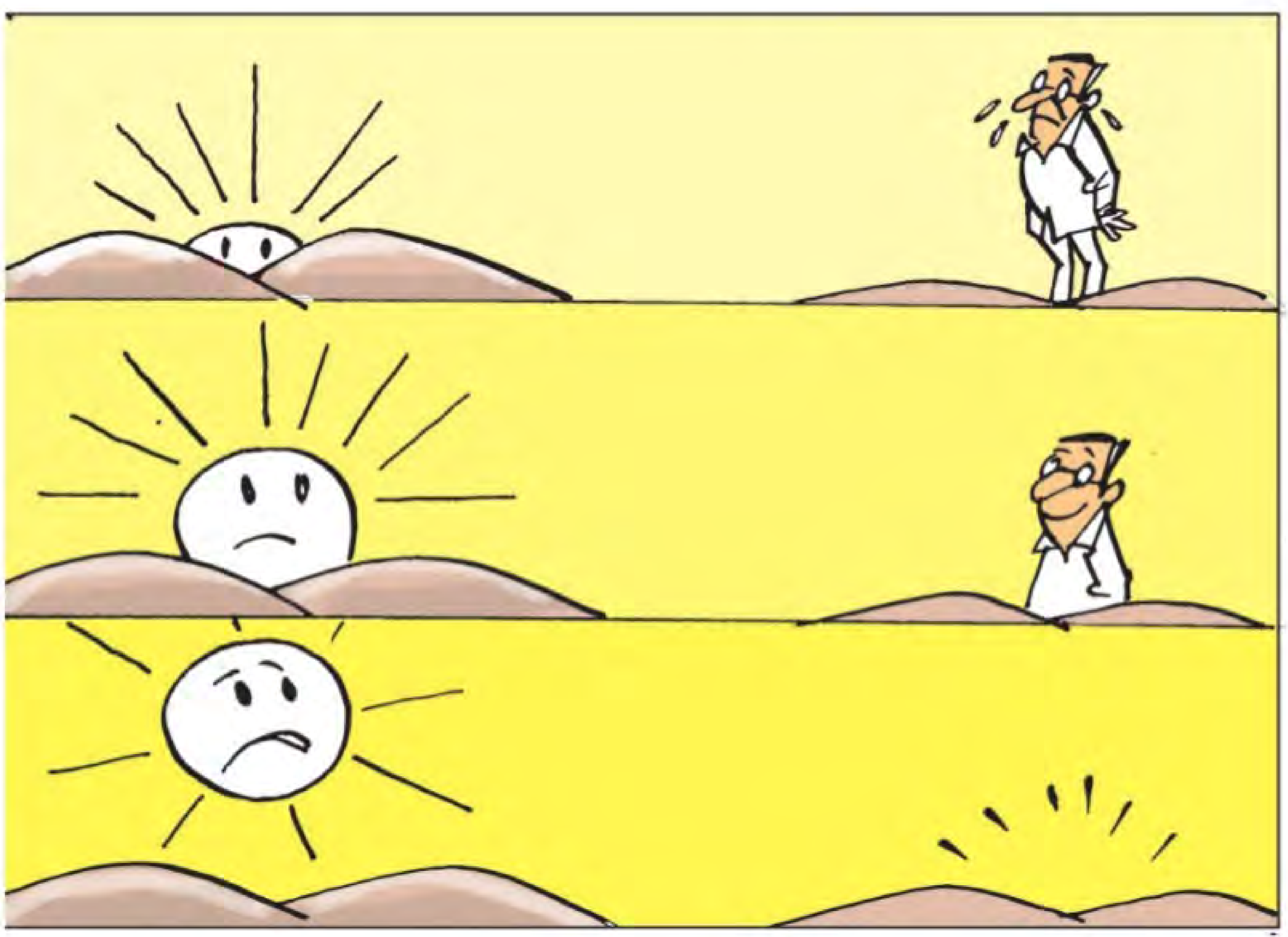








దాదాసాహెబ్ ఫాల్కే అవార్డు గ్రహీత కె.విశ్వనాథ్







జలీలా ఎసాయిదీ

# గోమయ వస్త్రవైభవం

పవిత్ర గోమయంతో ఏం చేస్తారు? ఇదివరకైతే ఇంటి ముందు కళ్లాపి చల్లుకునేవారు. ఎంచక్కా ఇల్లు అలకడానికి కూడా ఉపయోగించేవారు. ఆరోగ్య ప్రయోజనాల కోసం పంచగవ్యాలలో భాగంగా గోమయాన్ని ఔషధంలా సేవించేవారు ఇప్పటికీ ఉన్నారు. చాలాచోట్ల వంటచెరకుగా వాడుకోవడానికి గోమయంతో పిడకలు చేసుకుంటారు. గోమయాన్ని మొక్కలకు పనికొచ్చే ఎరువుగా వాడుకునే వారూ, గోబర్ గ్యాస్ తయారీ కోసం వాడుకునే వారూ లేకపోలేదు. అయితే, జలీలా ఎసాయిదీ అనే డచ్ డిజైనర్ తన రసాయనిక శాస్త్ర పరిజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించి గోమయంతో మేలిమి వస్త్రాలకు రూపకల్పన చేసింది. నూలు వస్త్రాలకు దీటైన మెత్తదనం, పట్టు వస్త్రాలకు దీటైన ధగధగలతో ఈ గోమయ వస్త్రాలు ఫ్యాషన్ ప్రియులను విపరీతంగా ఆకట్టుకుంటున్నాయి. గోమయంతో రూపొందించిన వస్త్రానికి జలీలా ‘మెస్టిక్’ అని నామకరణం చేసింది. ఈ గోమయ వస్త్రాలు పర్యావరణానికి ఏమాత్రం హాని కలిగించవని, పైగా ధరించడానికి గొప్ప సౌకర్యవంతంగా ఉంటాయని జలీలా చెబుతోంది. గోమయ వస్త్రవైభవాన్ని లోకానికి చాటేందుకు ఇటీవల ఆమె నెదర్లాండ్స్‌లోని ఐన్‌దోవెన్ పట్టణంలో ఫ్యాషన్ ప్రదర్శనను కూడా నిర్వహించింది.

• హిస్టోరియా

# దుర్గంధంతో లండన్ ఉక్కిరిబిక్కిరి





మన దేశంలో మురుగు కాలువల పక్క నుంచి వెళుతుంటే వ్యాపించే దుర్గంధానికి ముక్కుమూసుకుని వీలైనంత త్వరగా ఆ పరిసరాలను దాటుకుని ముందుకు సాగిపోవడానికి ప్రయత్నిస్తాం. ముక్కు మూసుకునేలా చేసిన ఆ కాస్త అసౌకర్యానికి కూడా మునిసిపాలిటీ నిర్వాహకులను మనసులోనే ముక్కచీవాట్లు తిట్టుకుంటాం. మన నగరాలు, పట్టణాల్లో ఇలాంటి పరిస్థితులు చాలా మామూలే. అయితే నగరానికి నగరమే లేదా పట్టణానికి పట్టణమే రోజుల తరబడి దుర్గంధభూయిష్టంగా మారిన ఉదంతాలైతే మన దేశ చరిత్రలో లేవు. అలాంటి ఘన చరిత్ర రవి అస్తమించని బ్రిటిష్ సామ్రాజ్య రాజధాని లండన్ నగరానికే దక్కింది. విక్టోరియా మహారాణివారి ఏలుబడి కొనసాగుతున్న కాలంలో 1858వ సంవత్సరం నడివేసవి కాలంలో లండన్ నగరానికి ఆ ఉపద్రవం తటస్థించింది. మురుగు కాలువల వ్యవస్థ అస్తవ్యస్తంగా మారడంతో నగరానికి నగరమే దుర్గంధభూయిష్టంగా మారింది. మురుగు నీరంతా థేమ్స్ నదిలోకి చేరడంతో థేమ్స్ కాస్తా వైతరణి నదిలా మారింది. పిల్లా పీచూ ముసలీ ముతకా ఊపిరి పీల్చుకోలేక రోజుల తరబడి ఉక్కిరిబిక్కిరయ్యారు. చివరకు రాణిగారు కూడా ముక్కుకు క్లిప్పు పెట్టుకునే పరిస్థితి వాటిల్లింది. చివరకు లండన్ పారిశుధ్య యంత్రాంగం పద్దెనిమిది రోజుల పాటు నానా తంటాలు పడి మురుగు కాలువల వ్యవస్థను పునరుద్ధరించిన తర్వాత పరిస్థితి అదుపులోకి వచ్చి జనాలు కాస్త ధైర్యంగా ఊపిరి పీల్చుకోగలిగారు.

సవరణ: 23 ఏప్రిల్ 2017 సంచికలో ‘ఫన్‌టైమ్’ శీర్షికన ‘ఆ దుంప తింటే ఆకలుండదు’ అనే ఐటెంలో బల, అతిబల విద్యలను అగస్త్య మహాముని రామలక్ష్మణులకు బోధించినట్లు పొరపాటున వచ్చింది. అగస్త్య మహాముని బదులు విశ్వామిత్రుడు అని చదువుకోగలరు.

# లోను కావాలా సార్



'పర్సనల్ లోన్ కావాలా? 'కారు లోను కావాలా? 'ఆ లోను కావాలా? ఈ లోను కావాలా?' అంటూ రకరకాల బ్యాంకుల నుంచి విసిగించే కాల్స్ వస్తుంటాయి. వీటిని నివారించాలంటే ఇలా చేసి చూడండి. వందశాతం ఫలితం ఉంటుంది.

'సర్...మేము వైట్ క్లాత్ బ్యాంకు నుంచి మాట్లాడుతున్నాం. ఏదైనా లోన్ కావాలా?' అని ఫోన్ రాగానే..

'ష్యూర్..వై నాట్?' అని సమాధానం ఇవ్వండి.

'యువర్ గుడ్‌నేమ్ సర్?' అని అటు నుంచి వినిపిస్తుంది.

'విజయ్‌మాల్యా' అని చెప్పండి చాలు.

## ఎందుకంటే...

సైకోథెరపిస్ట్ డాక్టర్ వర్మ పెయింటర్‌ను దాదాపు కొట్టినంత పని చేశాడు. ఎందుకంటారు?

'డా. వర్మ, సైకోథెరపిస్ట్' అని ఇంగ్లీష్‌లో బోర్డ్ మీద రాయమంటే.. అలాగే రాశాడు. కాకపోతే ఇలా రాశాడు...

డా.వర్మ పక్కన రాయాల్సిన 'సైకోథెరపిస్ట్' అక్షరాల మధ్య గ్యాప్ ఇచ్చాడు. అప్పుడు అది ఇలా తయారైంది...

**'డా.వర్మ సైకో ది రేపిస్ట్'**





• కాపీరాగం

## ఈ పాట కాపీ ది...



ఎన్టీఆర్, హరనాథ్ నటించిన 'చిట్టి చెల్లెలు' సినిమాలో 'ఈ రేయి తీయనిది... ఈ చిరుగాలి మనసైనది...ఈ హాయి మాయనిది... ఇంతకు మించి ఏమున్నది' పాట ఆరోజుల్లో ఒక ఊపు ఊపేసింది. సాలూరు రాజేశ్వరరావు స్వరపరిచిన ఈ పాట పవన్ కల్యాణ్ 'జానీ' సినిమాలో రీమిక్స్ కావడంతో నేటితరానికి కూడా ఈ పాట మాధుర్యం తెలిసింది.

'జానీ' సినిమాలో రమణ గోగుల గొంతులో వినిపించే 'ఈ రేయి తీయనిది' పాటను వింటున్న కుర్రాడి దగ్గరకు వెళ్లి ''నీకో విషయం తెలుసా? నిజానికిది చిట్టి చెల్లెలు సినిమాలోని పాట'' అనేవాళ్లను చూస్తుంటాం.

అయితే 'చిట్టి చెల్లెలు' సినిమాలోని 'ఈ రేయి..' పాట ఒక ఫ్రెంచ్ సాంగ్‌కు అనుకరణ. 'లవ్ ఈజ్ బ్లూ' అనే పాట ఇన్‌స్ట్రుమెంటల్ వెర్షన్ వింటే విషయం మీకు వీజీగా బోధపడుతుంది.




## ఓన్లీ 15!



నార్త్ కొరియాలో ఎంత స్వేచ్ఛ అంటే... మనలా ఇష్టమొచ్చిన హెయిర్‌స్టయిల్ ఎంచుకోవడానికి లేదు. ప్రభుత్వం ఆమోదించిన కేవలం 15 రకాల హెయిర్ స్టయిల్స్‌లో ఒకటి మాత్రమే ఎంచుకోవాలి. మనం కాస్తో కూస్తో ఫీలైపోతున్నాంగానీ... కొరియన్స్ అలా ఏమీ ఫీల్ కావడం లేదు.

''ఇప్పుడన్నా కనీసం 15 ఛాయిస్‌లు ఉన్నాయి. రెండు సంవత్సరాల క్రితం మాటేమిటి?'' అంటున్నారు.

రెండు సంవత్సరాల క్రితం ఏంజరిగింది?

'పురుషులందరూ మన గౌరవ అధ్యక్షుడు కిమ్ జాంగ్ ఉన్ హెయిర్ స్టయిల్‌ను చచ్చినట్లు ఫాలో కావాలి' అంటూ ఉత్తర్వులాంటి పుకారో, పుకారులాంటి ఉత్తర్వో వచ్చింది. నిజానిజాల మాట ఎలా ఉన్నా...'ఎందుకైనా మంచిది' అనే కాన్సెప్ట్‌లో భాగంగా అధ్యక్షుడి హెయిర్ స్టయిల్‌ను ఫాలో కావడం మొదలు పెట్టారు జనాలు.

అప్పుడు ఒకే స్టయిల్ దిక్కు... ఇప్పుడు 15 ఉన్నాయి... ఫరవాలేదు కదా!



# ముసిముసి నవ్వు

మే 7 లాఫ్టర్ డే

'ఏం మంచి జరిగితే మీరు నవ్వుతూ.. ఆనందంగా సంతోషంగా ఉండగలరు..?' అని ఓ మహర్షి నిండు మహాసభలో ముందు వరుసలో కూర్చున్నవారిని అడిగాడు. ఆ ప్రశ్నకు బాగా ఆలోచించిన మొదటి వ్యక్తి 'ఊరూ వాడా అందరినీ పిలిచి నా కూతురికి ఘనంగా పెళ్లిచేస్తే నేను చాలా ఆనందంగా నవ్వుతూ ఉంటాను' అని బదులిచ్చాడు. అదే ప్రశ్నకు మరో వ్యక్తి 'నేను మా ఊరికి సర్పంచ్ అయితే చాలా సంతోషంగా నవ్వుతూ ఉండగలను' అన్నాడు. మరో విద్యార్థి మాట్లాడుతూ... 'నాకు ఎంసీఏ చదివేందుకు అమెరికాలో సీట్ వస్తే ఆనందంగా ఉండగలను' అన్నాడు. అంతా... కాసేపు నిశ్శబ్దం. మహర్షి మాట్లాడటం మొదలు పెట్టాడు.! 'అంటే మీరు ఎవ్వరూ కూడా ఈ క్షణం సంతోషంగా ఉండటానికి.. ఈ క్షణం ఆనందంగా ఉండటానికి.. ఈ క్షణం మనస్ఫూర్తిగా నవ్వడానికి సిద్ధంగా లేరన్నమాట. ఏవేవో లక్ష్యాల కోసం.. మీ ఆనందాన్ని, సంతోషాన్ని, నవ్వడాన్ని వాయిదా వేసుకుంటున్నారా!?' అని ప్రశ్నించాడు.

•••

### చిరునవ్వు

నవ్వు ఓ పరిమళం. నవ్వు ఓ సుమగంధం. ఒక మనిషి స్వచ్ఛంగా నవ్వితే ఆ మకరందాన్ని ఆస్వాదించేందుకు నలుగురూ వచ్చి చేరతారు. కాదని కస్సుబుస్సులాడితే సొంతవారు కూడా దూరమవుతారు. పుట్టుకతో అబ్బిన బోసి నవ్వు గురించి.. ముతకబారిన ముసలి అవ్వను అడిగితే తన అనుభవాల హరివిల్లులో చిరునవ్వులు చేసిన సాయం గురించి మురిసిపోతూ చెబుతుంది.

### నవ్వే ఆభరణం

ఓ మనిషికి ఎన్ని ఆభరణాలు, ఎన్ని ఆస్తులు ఉన్నా నవ్వడం చేతకాకపోతే ఆనందంగా ఉండలేడని ఏనాడో సైంటిఫిక్‌గా రుజువయ్యింది. అందుకే ప్రతీ మనిషికీ నవ్వే అలంకరణ.. నవ్వే అందం. నవ్వే అభిమానం. నవ్వే అంకిత భావం. నవ్వే అంబరం. నవ్వే సంబరం. నవ్వే ఆభరణం... నవ్వే ఆహ్వానం.. నవ్వే ఆయువు... నవ్వే ఆత్మీయం... నవ్వే ఆత్మవిశ్వాసం... నవ్వే ఆయుధం. అయితే నవ్వును ఆస్వాదించడం, ఆనందించడం చేతనవ్వాలి.

### ఈ నవ్వుకో లెక్కుంది

ప్రాచీనుల లెక్కల ప్రకారం నవ్వులు 32 రకాలు. అయితే నవ్వులే కరువైపోయిన ఈ రోజుల్లో జబర్దస్త్ నవ్వులు తప్ప నేచురల్ నవ్వులు పెద్దగా కానరావడం లేదు. 1950 నాటికి సగటున ప్రతి మనిషి 18–20 నిమిషాల పాటు నవ్వేవారు కానీ.. ఈ రోజున అది కేవలం 3 నిమిషాల కంటే తగ్గిపోయిందనేది ఓ అంచనా. కేవలం 15 క్షణాలు నవ్వితే మనిషి జీవన పరిమాణం రెండు రోజులు పెరుగుతుందట. హాస్య స్ఫూర్తి ఉండే వారు మిగతా వారికంటే ఎనిమిది సంవత్సరాలు ఎక్కువ బతుకుతారు. నిజానికి చిన్న పిల్లలు రోజులో 400 సార్లు నవ్వుతారు. కానీ పెద్దవాళ్లు రోజుకు 3 లేదా 5 సార్లు నవ్వడం గగనం. కేవలం పదిహేను నిమిషాలు నవ్వితే రెండు గంటలు నిద్రపోయినంత ఫలితం ఉంటుంది.

### హాస్యప్రియులే కరువు

తట్టుకోలేనంత ఒత్తిడి, స్థాయికి మించిన పోటీతత్వం, వేగాన్ని అందుకోలేని నిస్సహాయత.. ఇవే మనిషిని నవ్వుకు దూరం చేస్తున్నాయి. అవసరాలు తీర్చుకునేందుకు, డబ్బు సంపాదించేందుకు చేసే పరుగుపందెంలో ఏళ్లు గడిచిపోతున్నాయి కానీ, కాసేపు నింపాదిగా హాయిగా గడిపే తీరిక ఉండటం లేదు. అందుకే కోపం, ఆవేశం, అసంతృప్తి, ముభావం ఇవే నవ్వుకు ప్రధాన శత్రువులైపోతున్నాయి. సహజసిద్ధంగా వచ్చే నవ్వు కోసం నగరాల్లో, పట్టణాల్లో లాఫింగ్ క్లబ్బులు ఏర్పడ్డాయి. నవ్వులను మరచిపోయిన వాళ్లకు నవ్వడం నేర్పిస్తున్నాయి.

### లాఫింగ్ గ్యాస్

జోకులేసి, కితకితలు పెట్టించి పక్కవారిని నవ్వించక్కర్లేదు, నవ్వు తెప్పించేందుకు ఒక వాయువు కూడా ఉంది. 1772లో జోసెఫ్ ప్రీస్లే అనే శాస్త్రవేత్త లాఫింగ్ గ్యాస్ (నైట్రస్ ఆక్సైడ్)ను కనుగొన్నాడు. ఈ వాయువు కాస్త పీలిస్తే నవ్వు తన్నుకుంటూ వచ్చేస్తుంది. ఎవరు ఆపినా ఆగదు.

### లాఫింగ్ డే

మొదట్లో జనవరి రెండో ఆదివారం 'ప్రపంచ నవ్వుల దినోత్సవం' జరిగేది. అయితే ఆ నెల చలికాలం కావడంతో తేదీ మార్చాలని పలు దేశాల హాస్యప్రియులు లాఫ్టర్స్ క్లబ్ ఇంటర్నేషనల్ వాళ్లని కోరారు. దాంతో ఈ దినోత్సవాన్ని ప్రతి సంవత్సరం మే మొదటి ఆదివారం జరుపుకోవాలని నిర్ణయించారు. 1998 జనవరి 11వ తేదీన ముంబైలో నిర్వహించిన లాఫింగ్ డే సభకు 1,200 మంది హాజరయ్యారు. భారత దేశం వెలుపల మొదటిసారిగా కోపెన్‌హాగెన్‌లో నిర్వహించారు. జనవరి 9వ తేదీన జరిగిన ఈ దినోత్సవానికి 10 వేల మంది హాజరయ్యారు. ఈ ఉత్సవ విశేషాలు గిన్నిస్ బుక్ ఆఫ్ వరల్డ్ రికార్డ్స్‌లో కూడా నమోదయ్యాయి.

**- సంహిత నిమ్మన**



## మనమే కాదు..!

ప్రపంచంలో నవ్వగలిగే జీవం మనిషి మాత్రమే అనుకుంటే పొరబాటే. జంతువులు, పక్షులు కూడా వాటి భాషలో నవ్వుతాయి. పగలబడి నవ్వుతాయి. ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేసేందుకు తమదైన శైలిలో పళ్లు చూపిస్తాయి. ఏదేమైనా ప్రాణం ఉన్న మనసుకి ఆనందం ఓ వరం. దాన్ని ఆస్వాదించలేకపోవడం ఓ శాపం. ఇంకా డౌట్ ఉంటే 'మాయదారి మల్లిగాడు' సినిమాలో సూపర్ స్టార్ కృష్ణ తోటివారితో కేరింతలు కొట్టించిన... 'నవ్వుతూ బతకాలిరా' సాంగ్ వింటే సరి.



## ఆకాశపంచాంగం



కొందరు నోరు విప్పితే చాలు మాట్లాడుతూనే ఉంటారు. సందర్భం ఉన్నా లేకపోయినా ఆ మాటల ప్రవాహం ఆగదు. ఇది చాదస్తానికి మాత్రమే పరిమితమైపోదు. ఏదో ఒకటి మాట్లాడాలి కాబట్టి ఆకాశపంచాంగం కూడా చెబుతుంటారు.

'ఫలానా విషయం నాకు బాగా తెలుసు'

'ఫలానా వ్యక్తి గురించి నాకు బాగా తెలుసు' అన్నట్లుగానే ఉంటాయి వీరి మాటలు.

మాటలను పోగు చేసి సమయానికి తగినట్లు ఏదో ఒకటి మాట్లాడుతుంటారు తప్ప దానిలో ఎలాంటి వాస్తవం ఉండదు.

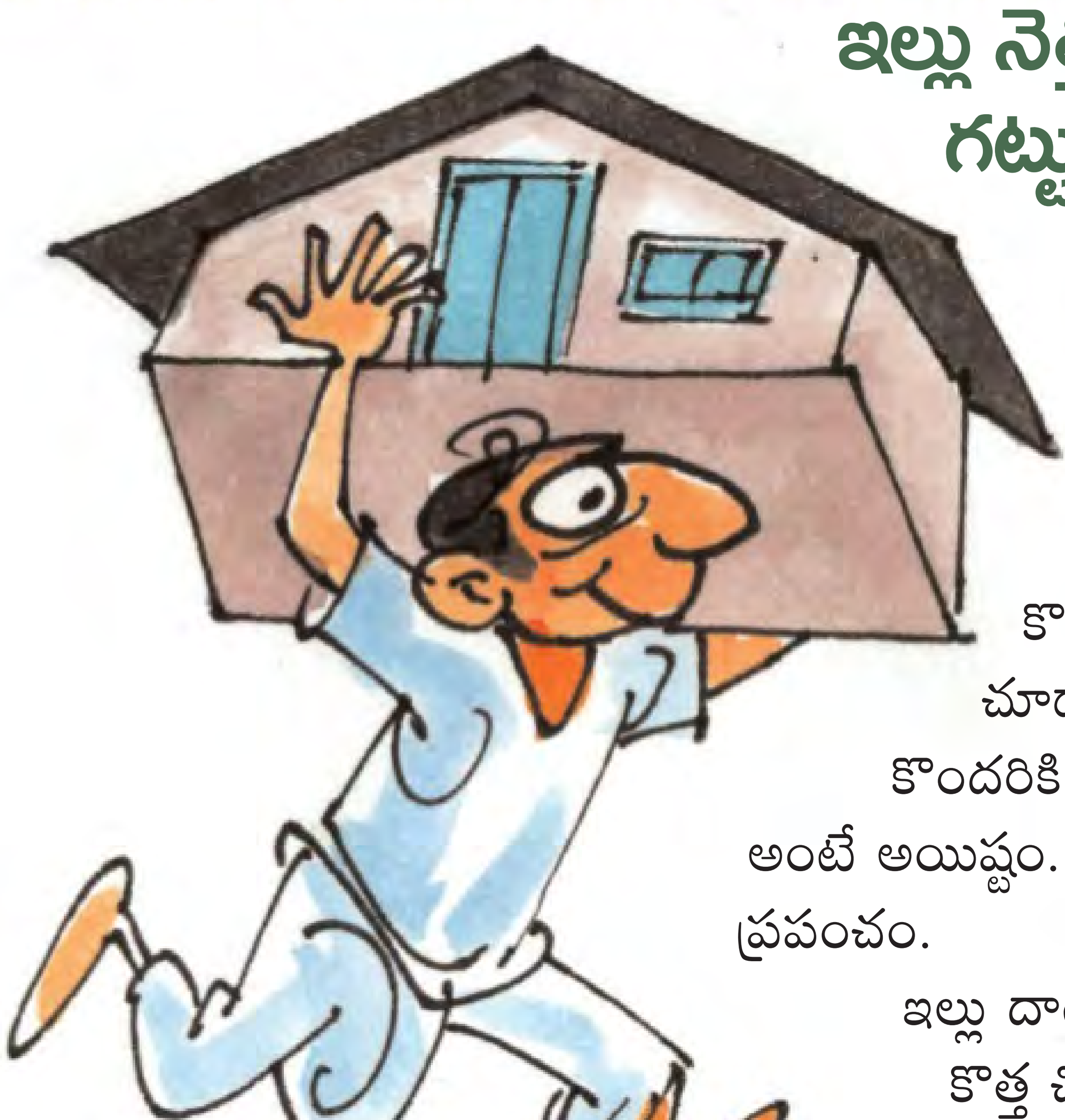
వెనకటికి ఎవరినో...

'పంచాంగం చెప్పండి' అని అడిగితే...

'తెలియదు' అంటే పరువు పోతుంది అనుకొని ఆకాశం కేసి చూస్తూ ఏవో లెక్కలు వేస్తూ...నోటి కొచ్చిందల్లా మాట్లాడాడట ఆ ఆసామి!

లేని పోని గాలి కబుర్లు పోగు చేసి మాట్లాడేవారిని 'ఆకాశపంచాంగం చెబుతున్నాడు' అని అంటారు.

## ఇల్లు నెత్తిన గట్టుకొని!



కొందరికి ప్రయాణాలు అంటే చాలా ఇష్టం. ప్రయాణాలలో కొత్త ప్రపంచాన్ని చూడాలనుకుంటారు. కొందరికి ప్రయాణాలు అంటే అయిష్టం. ఇల్లే వారికి ప్రపంచం.

ఇల్లు దాటి ఎక్కడికీ వెళ్లరు. కొత్త చోటుకు వెళ్లడం ఇష్టం లేకపోవడమా? ఇల్లు అంటే అమితమైన ఇష్టమా? అనేది తెలియదుగానీ... ఇల్లు దాటి వేరే చోటుకి రావడానికి ససేమిరా అంటారు.

పుసుక్కున ఏదో పని బడి వేరే ప్రాంతానికి వెళ్లాల్సి వచ్చినప్పుడు కూడా, అక్కడి పరిసరాలతో మమేకం కాకుండా ఎప్పుడూ ఇంటి గురించి మాట్లాడుతూనో, దాని గురించి ఆలోచిస్తూనో ఉంటారు. ఇలాంటి వాళ్లను 'ఇల్లు నెత్తిన గట్టుకొని పోయే రకం' అంటుంటారు.

• పట్టుకోండి చూద్దాం




గోపాల్‌కు పాపులర్ రచయితగా మంచి పేరు ఉంది.

ఆయన ఏ నవల రాసినా హాట్‌కేకుల్లా అమ్ముడవుతుంటాయి. ఈ ఇంటర్నెట్ యుగంలో కూడా ఆయన రచనలకు డిమాండ్ తగ్గక పోవడం ఆశ్చర్యమే. కేవలం రచనలు చేయడం కోసమే ఊరి చివర ఒక ఇల్లు కట్టించాడు. దానికి 'రైటర్ బంగ్లా' అని ముద్దుగా పేరు కూడా పెట్టుకున్నాడు.

గోపాల్, ఇంట్లో ఉండే సమయం కంటే 'రైటర్ బంగ్లా'లో ఉండే సమయమే ఎక్కువ. అక్కడికి... గోపాల్ స్నేహితులు, పబ్లిషర్లు, నిర్మాత, దర్శకులు వచ్చిపోతుండేవారు.

ఒక పెద్ద హీరోకు నిర్మాత ఒకరు కథ అడగడంతో ఆ పనిలో బిజీగా ఉన్నాడు గోపాల్. అర్ధరాత్రి నుంచి తెల్లవారుజాము వరకు రాసి పడుకునే అలవాటు ఉంది గోపాల్‌కు. ఈ అలవాటు ప్రకారమే ఆరోజు అర్ధరాత్రి కూడా తెల్లకాగితాలు, పెన్ను పట్టుకొని టేబుల్ దగ్గర కూర్చున్నాడు.

* * *

ప్రఖ్యాత రచయిత గోపాల్ హత్యకు గురయ్యాడనే వార్త సంచలనం సృష్టించింది. సంఘటన స్థలానికి పోలీసులు వచ్చారు.

టేబుల్ మీద తెల్లకాగితాలు చిందర వందరగా పడి ఉన్నాయి.

ఇన్‌స్పెక్టర్ నరసింహ దృష్టి మూలకు పడి ఉన్న తెల్లకాగితం మీద పడింది. అది తీసి చూశాడు...

ఆ కాగితంపై 'బి. ఆర్ బి' అని రక్తంతో రాసి ఉంది.

తనను చంపిన హంతకుడిని పట్టించడం కోసం వేలును రక్తంలో ముంచి ఆ అక్షరాలు రాశాడు గోపాల్.

ముగ్గురిని అనుమానితుల జాబితాలో చేర్చారు పోలీసులు.

1. బంగారు రాజు, 2. బచ్చలి రాజు

3. బల్లెం రాజు.... ఈ ముగ్గురూ బి.ఆర్! మరి ఎవరు హంతకుడు?

'బి. ఆర్' పక్కన ఉన్న 'బి' అనే అక్షరంతో హంతకుడు ఎవరో కనుక్కోవాలనుకున్నాడు ఇన్‌స్పెక్టర్. వెంటనే ముగ్గురు అనుమానితులను పిలిపించాడు. పెద్దగా కష్టపడకుండానే హంతకుడు 'బల్లెం రాజు' అని కనిపెట్టాడు ఇన్‌స్పెక్టర్.

'బి' అక్షరంతో ఇన్‌స్పెక్టర్ హంతకుడిని ఎలా కనిపెట్టగలిగాడు?

### అద్దంలో ఆన్సర్

[illegible]

కుడివైపు నుంచి అద్దం పెట్టుకుని చదవండి

## సైనసైటిస్, ఆస్తమా తగ్గవని ఎవరన్నారు?

**సైనసైటిస్, ఆస్తమా** దీర్ఘకాలం వేధించే జబ్బులని చాలా మంది అనుకుంటారు. కానీ హోమియోలో శాశ్వతంగా తగ్గించే వీలుంది. సైనస్‌లో ఉండే డిఫెన్స్ మెకానిజం చాలా వరకు సూక్ష్మక్రిములు శరీరంలోకి రాకుండా అడ్డుకుంటుంది. కానీ 5 మైక్రాన్ల కన్నా తక్కువ ఉండే పార్టికల్స్ సైనస్‌లో ఆగకుండా నేరుగా ఊపిరితిత్తుల్లోకి వెళ్లిపోతాయి. వీటిని బయటకు పంపించడానికి శరీరం ప్రయత్నిస్తుంది. ఫలితంగానే తుమ్ములు వస్తుంటాయి. అంతేకాకుండా పెస్టిసైడ్స్ ఉపయోగించిన పదార్థాలు తీసుకోవడం, ప్రిజర్వేటివ్స్ వాడిన ఆహారపదార్థాలు తినడం, వాతావరణ కాలుష్యం, ఇంట్లో పరిసరాలు శుభ్రంగా లేకపోవడం, దుమ్ము, ధూళి ఎక్కువగా ఉండే ప్రదేశాల్లో ఉండటం వంటివి సైనస్ సమస్యకు, ఆస్తమాకు కారణమవుతాయి.

**లక్షణాలు :** సైనసైటిస్‌లో ముక్కు దిబ్బడ, తలనొప్పి, ముక్కులో నుంచి దుర్వాసన వంటి లక్షణాలుంటాయి. ఆస్తమాలో కనిపించే ప్రధాన లక్షణాలు దగ్గు, ఆయాసం. పిల్లికూతలు కూడా ఉంటాయి. కొంత మందిలో దగ్గు మాత్రమే ఉంటుంది. దీంతోపాటు ఛాతీ పట్టేసినట్లుగా ఉంటుంది.

### హోమియోతో దూరం

వేటివల్ల సైనసైటిస్, ఆస్తమా లక్షణాలు ఎక్కువ వుతున్నాయో గుర్తించి వాటికి దూరంగా ఉండాలి. జీవనవిధానం మార్చుకోవడంతో పాటు హోమియో చికిత్స తీసుకుంటే సైనస్, ఆస్తమా శాశ్వతంగా పోతాయి. మూల కారణాన్ని తొలగించే విధంగా హోమియో వైద్యం ఉంటుంది.

## హెచ్ఐవి, హెర్పిస్‌ను అడ్డుకునే శక్తి

హెచ్ఐవి సోకితే మరణం తప్పదనే భావన ఇప్పటికి చాలా మందిలో ఉంది. నిజానికి హోమియోలో హెచ్ఐవి వైరస్‌ను కట్టడి చేసే మందులు ఉన్నాయి. హెచ్ఐవి ఎక్కువ విస్తరిస్తుండటానికి కారణం దీని లక్షణాలు కొన్ని ఏళ్ల తరువాత బయటపడటమే. అప్పటి వరకు వారికి హెచ్ఐవి ఉన్న విషయం కూడా తెలియదు. రోగనిరోధక శక్తి తగ్గినపుడు వ్యాధి లక్షణాలు బయటపడతాయి. విరేచనాలు కావడం, బరువు తగ్గడం, అవకాశవాద వ్యాధులు విజృంభించడం, వాతావరణ మార్పులను తట్టుకోలేకపోవడం, త్వరగా వ్యాధులు వస్తుండటం జరుగుతుంది.

### హెర్పిస్

పురుషాంగంపైన చెమట పొక్కుల మాదిరిగా నీటి పొక్కులు కనిపిస్తాయి. నీటిపొక్కులు ఎర్రగా ఉండి దురద ఉంటుంది. నీటిపొక్కులు పగిలి ఎర్రగా పుండు పడుతుంది. ఇటువంటి సమయంలో తగు చికిత్స తీసుకోకపోతే ఇతరులకు సోకే ప్రమాదం ఉంది. లైంగిక కలయిక ద్వారా సంక్రమించే ఈ వ్యాధిని హెర్పిస్ అని అంటారు.

### హోమియో చికిత్స

హోమియో మందులతో రోగనిరోధక శక్తి బలపడుతుంది. తద్వారా హెచ్ఐవి రోగుల్లో అవకాశవాద వ్యాధులన్నీ దూరమవుతాయి. వైరల్‌లోడ్ బాగా తగ్గిపోతుంది. ఆరోగ్యవంతమైన జీవనం గడపడానికి ఆస్కారం లభిస్తుంది. హెర్పిస్ సింప్లెక్స్ వంటి లైంగిక వ్యాధుల నివారణకు కూడా హోమియో చికిత్సపనిచేస్తుంది. హోమియో చికిత్స మూల కారణాన్ని తొలగిస్తుంది.

**Dr. K Ravikirane**
**M.D.,M.sc(psych), P.G(virology)LONDON**
గోల్డ్‌మెడల్ ఫర్ ఎక్సలెన్సీ ఇన్ మెడిసిన్
**మాస్టర్స్ హోమియోపతి**
అమీర్‌పేట్, కూకట్‌పల్లి, దిల్‌సుఖ్‌నగర్, హైదరాబాద్, విజయవాడ, కరీంనగర్, విశాఖపట్నం,తిరుపతి
**Ph: 7842 108 108, 7569 108 108**
V6లో ప్రతి మంగళవారం మధ్యాహ్నం 2:30కి
సాక్షిలో ప్రతి శనివారం మధ్యాహ్నం 2:30కి
10టీవీలో ప్రతి ఆదివారం మధ్యాహ్నం 3:30కి డాక్టర్‌గారి లైవ్ కార్యక్రమం ఉంటుంది.



## నడుంనొప్పిని ఎందుకు భరించడం?

**నడుం నొప్పి** ఏ పనీ చేసుకోనివ్వదు. ఈ మధ్యకాలంలో నడుం నొప్పి అనే మాట ప్రతి ఒక్కరి నోటి నుంచి వస్తోంది. కారణం జీవనశైలిలో లోపాలే. సాధారణంగా ఉదయం వేళ నడుం నొప్పి తీవ్రంగా ఉంటుంది. నొప్పి క్రమంగా నడుము నుంచి కాళ్లలోకి విస్తరిస్తుంది. అరుదుగా మూత్రవిసర్జనపై నియంత్రణ కోల్పోవడం జరుగుతుంది. దీర్ఘకాలంగా బాధపడే వారిలో శృంగార సమస్యలు కూడా ఎదురవుతాయి. సరియైన భంగిమలో కూర్చోకుండా పని చేసే వారిలోనూ, గంటల తరబడి కూర్చుని పనిచేసే వారిలోనూ ఈ సమస్య వస్తుంది.

### కారణాలు ఇవీ..

ఎక్కువగా ఒకే భంగిమలో కూర్చోవడం, స్థూలకాయం, అధిక బరువులను మోయడం, ద్విచక్రవాహనాలు ఎక్కువగా నడపడం వల్ల సయాటికా వచ్చే అవకాశం ఉంది. థైరాయిడ్ సమస్య వల్ల కాల్షియం తగ్గిపోవడం, డిస్క్ మీద ఒత్తిడి పెరిగి రక్తప్రసరణ సరిగ్గా ఉండకపోవడం, అరిగి పోవడంవల్ల ఈ నొప్పి మొదలయ్యే అవకాశం ఉంటుంది.

### హోమియో చికిత్స

నొప్పి ఏదైనా సమూలంగా తగ్గాలంటే హోమియో చికిత్స ఒక్కటే మార్గం. లుంబార్ స్పాండిలోసిస్, సయాటికా సమస్యలకు హోమియో వైద్య విధానంలో అద్భుతమైన చికిత్స అందుబాటులో ఉంది. హోమియో మందుల ద్వారా నడుము నొప్పి ఒక్కటేకాకుండా ఇతర నొప్పులను పూర్తిగా దూరం చేయవచ్చు. వెన్నుపూసలో జరిగే మార్పులను నివారిస్తూ, కండరాలకు బలం చేకూరే విధంగా చికిత్స ఇవ్వడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. అయితే పరిస్థితి పూర్తిగా విషమించి, ఎముకలు పెళుసుగా మారకముందే వైద్యులను సంప్రదించాలి.

## కాలేయ జబ్బులకు కచ్చితమైన వైద్యం

**నా పేరు భాను.** నా వయస్సు 35 సంవత్సరాలు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగం. మంచి జీతం, లైఫ్ హ్యాపీగా ఉంది అనుకుంటున్న సమయంలోఅకస్మాత్తుగా ఒక సమస్య మొదలయ్యింది. మరికొన్ని రోజులు అలస్యమైతే ప్రాణాలు కూడా పోయేవి. ఇంతకీ నా అనారోగ్య లక్షణాలు ఎలా మొదలయ్యాయంటే... ప్రారంభంలో నీరసంగా ఉండటం, ఆకలి లేకపోవడం, ఆకలిగా అనిపించినా తినాలని అనిపించకపోయేది. తింటే వాంతులు అయ్యేవి. కొన్ని రోజులకు కడుపు నొప్పి కూడా మొదలయింది. డాక్టర్‌కు చూపిస్తే పరీక్షలన్నీ చేసి హెపటైటిస్ వైరస్ సోకిందని చెప్పారు. ఫ్యాటీలివర్ సమస్య కూడా ఉందన్నారు. దాంతో నాకు ఒక్కసారిగా పాతాళంలో కూరుకుపోయినట్టిగా అనిపించింది. కాలేయ వ్యాధులతో చనిపోతున్న వారి వార్తలు రోజు వింటూనే ఉన్నాను. ఆ సమయంలోనే తెలిసిన మిత్రుడు ఒకడు హోమియో చికిత్స గురించి చెప్పాడు. దాంతో ఆగమేఘాల పరిగెత్తుకుంటూ డాక్టర్ రవికిరణ్ గారి దగ్గరకు వెళ్లాను.

### చికిత్స తరువాత

హోమియో మందులతో త్వరగా కోలుకుంటావని, ఏమాత్రం భయపడాల్సిన అవసరం లేదని డాక్టర్ గారు ధైర్యం చెప్పారు. హోమియో చికిత్స మొదలు పెట్టాక వారం రోజుల్లోనే మంచి ఫలితం కనిపించింది. వికారం తగ్గింది. ఆకలి పెరిగింది. నెల రోజుల తరువాత చాలా మార్పు కనిపించింది. వైరల్ లోడ్ పరీక్ష చేయిస్తే అతి తక్కువ స్థాయిలో ఉన్నట్లుగా తేలింది. ఫ్యాటీలివర్ పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. జీవితం ముగిసిందన్న దశలో హోమియో చికిత్స ప్రాణాలు నిలిపింది. ప్రస్తుతం యథావిధిగా జాబ్‌కు వెళుతున్నాను. నాకు కొత్త జీవితం ప్రసాదించినందుకు డాక్టర్‌గారికి మనస్పూర్తిగా కృతజ్ఞతలు.

ADVT

# వేసవిని చప్పరించేయండి

రకరకాల ఐస్‌క్రీమ్‌లు ఇంట్లోనే చేయండి...
ఇంటిల్లిపాదీ ఎంజాయ్ చేయండి...



మండుటెండలు నెత్తి మాడ్చేస్తున్నాయి.
మండుటెండలు మనుషులను తారెత్తించేస్తున్నాయి.
మండుటెండలు ముచ్చెమటలు పట్టించేస్తున్నాయి.
మండుటెండలు ఒంట్లోని శక్తినంతా ఆవిరి చేసేస్తున్నాయి.
మండుటెండలు నీరసం తెప్పిస్తున్నాయి.
మండుటెండలు నిస్సత్తువలో ముంచేస్తున్నాయి.
మండుటెండల వేసవిని చూసి భయపడతారా..?
నో... నెవర్...
ఠండా ఠండా ఐస్‌క్రీములను హ్యాపీగా ఎంజాయ్ చేయండి.
కూల్ కూల్‌గా, డోంట్‌కేర్‌గా వేసవిని చప్పరించేయండి.



## కొబ్బరి ఐస్ క్రీం

**కావల్సినవి:**
గుడ్లు – 2, పాలు – 5 కప్పులు
చక్కెర – 1 కప్పు, బేకింగ్ సోడా – ఒక టేబుల్ స్పూన్
బటర్ – పావు కప్పు (కరిగించి), కొబ్బరి పాలు –1 కప్పు
కొబ్బరి తురుము – 3 లేదా 4 టేబుల్ స్పూన్స్
వెనీలా – 2 చుక్కలు (అభిరుచిని బట్టి)

**తయారీ:** ముందుగా ఒక పాన్ తీసుకుని అందులో నాలుగు కప్పుల పాలు, చక్కెర కలుపుకొని గరిటెతో తిప్పుతూ బాగా మరిగించాలి(సుమారు రెండు కప్పులు అయ్యేలా). లేత పసుపు రంగులోకి వచ్చిన పాలల్లో బేకింగ్ సోడా వేసుకుని బాగా కలుపుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. తరువాత బటర్‌ను కరిగించుకుని మిగిలిన పాలల్లో కలుపుకొని పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ఒక బౌల్ తీసుకుని అందులో గుడ్లు, ముందుగా కలుపుకొని పక్కనపెట్టుకున్న రెండు మిశ్రమాలను పోసుకుని బాగా కలుపుకోవాలి. తరువాత అందులో వెనీలా ఫ్లేవర్ లేదా మీకు నచ్చిన ఫ్లేవర్‌ను యాడ్ చేసుకుని మొత్తం బాగా కలుపుకోవాలి. చివరిగా ఆ మొత్తం మిశ్రమాన్ని ఒక బౌల్‌లోకి తీసుకుని ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకుంటే కోకోనట్ ఐస్ క్రీమ్ మీ సొంతమవుతుంది.

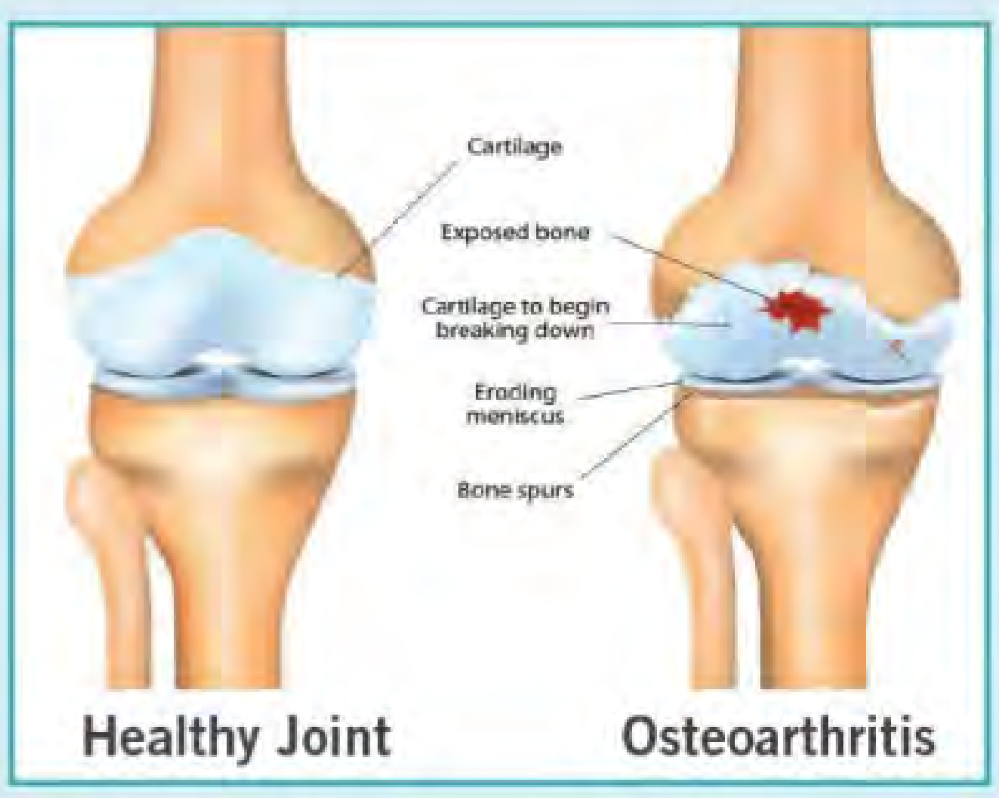




**డా. శ్రీకాంత్ మోర్లావర్**
CMD
**హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్**

"ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ వయస్సు పైబడే కొద్దీ వచ్చే దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్య. కాబట్టి దీనికి సంపూర్ణ పరిష్కారం పొందటం సులభం కాదు" అనేది చాలా మందిలో మెదిలే ఆలోచన. కానీ ఈ సమస్య కేవలం కీళ్ళను ఎక్కువగా ఉపయోగించడం వలన మాత్రమే కాదు. కీళ్ళకు దెబ్బతగలటం, కొన్ని అసాధారణ కదలికలు, జీవక్రియల అసమతుల్యత, కీళ్ళు సంక్రమణకు గురికావడం మరియు కొన్ని ఇతర వ్యాధుల వలన కూడా ఈ ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ వ్యాధి వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి ఇది యుక్తవయస్సు వారిలో కూడా ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.

సరైన హోమియో చికిత్స తీసుకోవడం ద్వారా ఈ వ్యాధి నుండి సంపూర్ణంగా బయటపడే అవకాశం ఉంది. ఆర్థరైటిస్ అనగా కీళ్ళు శోథమునకు (inflammation) గురికావడం. సుమారు 100 రకాలకు పైగా కనిపించే ఈ ఆర్థరైటిస్‌లలో 'ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్' ప్రధానమైనది మరియు సాధారణమైనది.




# హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్‌లో 'ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్' నివారణ సులభం

'ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్' అనగా:- కీళ్ళలోని కార్టిలేజ్ అనే మృదులాస్థి అరుగుదలకు గురి అయి, తద్వారా చుట్టూ ఉన్న కణజాలంపై ప్రభావం చూపడాన్ని ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ అంటారు. ఇది ఒక 'డీజనరేటివ్ ఆర్థరైటిస్'. ఇది ఎక్కువగా 40 సం॥ల వయస్సు దాటినవారిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. పురుషులతో పోలిస్తే స్త్రీలలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. నెలసరి ఆగిపోయిన మహిళలలో 70% మంది ఈ సమస్యతో బాధ పడుతున్నారు. ఎక్కువగా మోకాళ్ళలో కనిపించే ఈ సమస్య - చేతివ్రేళ్ళు, వెన్నుపూస, తుంటి ప్రాంతం, కాలివ్రేళ్ళు మొ॥వి ఈ 'ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్'కు గురయ్యే అవకాశం ఉంది.

సాధారణంగా కీళ్ళలో - ఉదా: మోకాళ్ళలోని రెండు ఎముకల చివరి భాగాలు కలిసే ప్రాంతం 'కార్టిలేజ్' అనే నున్నటి మృదులాస్థితో కప్పబడి ఉంటుంది. ఈ రెండు ఎముకలు ఒకదానిపై మరొకటి తేలికగా, పరస్పరం మృదువుగా కదలడానికి ఆ మృదులాస్థి సహాయపడుతుంది. మరియు ఇది "షాక్ అబ్‌సార్బర్"గా కూడా పనిచేస్తుంది. మోకాలి జాయింట్‌ను చుడుతూ సైనోవియం అనే పొర ఉంటుంది. ఈ పొర సైనోవియల్ ఫ్లూయిడ్ అనే ముఖ్య ద్రవాన్ని విడుదల చేస్తుంది. ఈ సైనోవియం పొరను చుడుతూ క్యాప్సుల్ అనే మరొక గట్టి పొర ఏర్పడి ఉంటుంది. ఇది మోకాలి జాయింట్‌ను స్థిరంగా ఉంచేందుకు దోహదపడుతుంది. ఇవే కాకుండా మోచిప్ప లేదా పటెల్లా, టెండాన్స్ మరియు వివిధ లిగమెంట్లు, కండరాలతో మోకాలి జాయింట్ ఎంతో పటిష్టంగా నిర్మితమై ఉంటుంది. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ మొదలైన కొన్ని రోజులకు కార్టిలేజ్ క్రమంగా అరిగిపోవడం ప్రారంభం అవుతుంది. దీంతో క్రమేణా అది పలుచగా మారుతుంది. దీనివలన ఎముకలలో కణజాలం శోథమునకు (inflammation) లేదా వాపునకు గురి అవడం జరుగుతుంది మరియు ఎముకల చివరి భాగాలు అదనంగా పెరుగుతాయి. వీటిని 'ఆస్టియో ఫైట్స్' అని అంటారు. వీటి ప్రభావం చేత సైనోవియం పొర కొంచెం ఉబ్బి అదనపు ద్రవాన్ని విడుదల చేస్తుంది. దీనివలన కీళ్ళ ప్రాంతంలో వాపు ఏర్పడుతుంది మరియు ఆ రెండు ఎముకలు ఒకదానికొకటి రాపిడికి గురికావడం వలన తట్టుకోలేనంత స్థాయిలో తీవ్రమైన నొప్పి ఉంటుంది.

**కారణాలు:** పూర్వం కీళ్ళకు ఏదైనా దెబ్బ తగలడం • అధిక బరువు • కాళ్ళ ఎదుగుదలలో హెచ్చుతగ్గులు • కీళ్ళపై అధిక ఒత్తిడి కలిగించే పనులు • రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ వంటి కొన్ని ఇతర వ్యాధులు కలిగి ఉండటం • వంశపారంపర్యత.

**లక్షణాలు:** కీళ్ళనొప్పి-వాపు, కీళ్ళు బిగుసుకుపోవడం • ముఖ్యంగా ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే నడవడం కష్టంగా ఉండటం • కీళ్ళ దగ్గర రాపిడి శబ్దాలు • వ్యాధికి గురైన ప్రాంతం వేడిగా అనిపించడం • క్రింద కూర్చున్నప్పుడు-లేచినప్పుడు ఇబ్బంది • తీవ్రనొప్పి వలన నడిచే తీరులో వ్యత్యాసం • వెన్నుపూస 'ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్'కు గురి అయితే చేతులలో-కాళ్ళలో బలహీనతలు ఏర్పడి అవి మొద్దుబారటం.

**వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షలు:** రోగి లక్షణాలను బట్టి మరియు రక్తపరీక్ష, మోకాలు నుండి కొద్దిగా ద్రవాన్ని తీసి పరీక్షించడం, X-Ray, MRI, CT-Scan వంటి పరీక్షలు.

**హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్ వైద్యం:** జెనెటిక్ కాన్స్‌టిట్యూషనల్ చికిత్సా విధానంతో - 'ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్'ను తగ్గించి, తద్వారా కీళ్ళ కదలికలను సురక్షితంగా ఉంచడంలో హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్ మంచి ఫలితాలను సాధిస్తూ వస్తోంది. కేవలం నొప్పి, వాపు వంటి లక్షణాలను తగ్గించడమే కాకుండా, రోగి మానసిక-శారీరక లక్షణాలను పరిగణనలోకి తీసుకొని ప్రభావవంతమైన చికిత్స ద్వారా వ్యాధిని సంపూర్ణంగా నయం చేయవచ్చు మరియు వ్యాధి తీవ్రత పెరగకుండా కాపాడవచ్చు.

# అరటి పండ్ల ఐస్‌క్రీమ్

**కావల్సినవి:** అరటిపళ్లు – 3 లేదా 4, తేనె – 1 కప్పు,
పాలు – అర కప్పు

**తయారీ:** ముందుగా అరటి పళ్లను గుండ్రటి ముక్కలు కట్ చేసుకోవాలి. తరువాత వాటిని ఒక 10 లేదా 15 నిమిషాలు పాటు మైక్రోవేవ్ ఓవెన్‌లో పెట్టుకోవాలి. తరువాత ఆ అరటి ముక్కలను ఒక మిక్సీలో వేసుకుని జ్యూస్‌లా చేసుకోవాలి. తరువాత ఆ మిశ్రమంలో తేనె, పాలు కలిపి మరోసారి మిక్సీ వేయాలి. తరువాత ఒక బౌల్ లోకి తీసుకుని ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకుంటే బనానా ఐస్ క్రీమ్ రెడీ. చల్లబడ్డాక ఈ ఐస్‌క్రీమ్‌ను లొట్టలేసుకుంటూ లాగించెయ్యొచ్చు.





# ఆపిల్ ఐస్‌క్రీమ్

**కావల్సినవి:** ఆపిల్ – 2, పాలు – 5 కప్పులు, పంచదార – అర కప్పు
వెనీలా – 1 టేబుల్ స్పూన్

**తయారీ:** ముందుగా నాలుగున్నర కప్పులు పాలను బాగా మరిగించి ఒక కప్పు కంటే తక్కువగా చేసుకోవాలి. తరువాత పైన పేరుకున్న మీగడను తీసి పక్కన పెట్టుకుని మిగిలిన పాలను డీప్ ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకోవాలి. అది గడ్డ కట్టిన తరువాత ముందుగా తీసి పక్కన పెట్టిన మీగడను జోడించి మిక్సీ చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు అందులో ఆపిల్ ముక్కలు, మిగిలిన అర కప్పు పాలు, పంచదార వేసుకుని మిక్సీ పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ఆ మిశ్రమంలో వెనీలా వేసుకుని బాగా కలుపుకుని ఒక పాత్రలో తీసుకుని డీప్ ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకుంటే యమ్మీ యమ్మీ ఆపిల్ ఐస్ క్రీమ్ రెడీ అయిపోతుంది. చివరగా ఆపిల్ ముక్కలు చాక్లెట్ పౌడర్లతో మీకు నచ్చిన విధంగా గార్నిష్ చేసుకోవచ్చు.



# మామిడి ఐస్ క్రీమ్

**కావల్సినవి:** మామిడి పళ్లు – 2 లేదా 3, పాలు – 3 కప్పులు, చక్కెర– అర కప్పు
బేకింగ్ సోడా – అర టేబుల్ స్పూన్, తేనె – ఒక టేబుల్ స్పూన్
పిస్తా – పావు కప్పు

**తయారీ:** ముందుగా మామిడి ముక్కలు, పిస్తా కలిపి జ్యూస్ చేసుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. తరువాత ఒక పాన్ తీసుకుని పాలలో చక్కెర వేసి గరిటెతో తిప్పుతూ మరిగించాలి. పాలు బాగా చిక్కగా (గ్లాస్ పాలు అయ్యేదాకా) మరిగించి, అందులో బేకింగ్ సోడా, తేనె వేసుకుని బాగా కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు మ్యాంగో–పిస్తా జ్యూస్, పాలు మిశ్రమాన్ని జోడించి బాగా కలుపుకోవాలి. తరువాత ఒక బౌల్‌లోకి తీసుకుని డీప్ కూల్ చేసుకుంటే మామిడి ఐస్‌క్రీమ్ రెడీ అవుతుంది. సర్వింగ్ బౌల్‌లోకి తీసుకున్న తర్వాత చీజ్ తురుముతో గార్నిష్ చేసుకుంటే మరింత రుచిగా ఉంటుంది.

# దానిమ్మ ఐస్‌క్రీమ్



**కావల్సినవి:**
పంచదార – అర కప్పు
నీరు – ముప్పావు కప్పు
దానిమ్మ జ్యూస్ – 3 కప్పులు
నిమ్మకాయ – 1

**తయారీ:** ముందుగా దానిమ్మ జ్యూస్ చేసుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. తరువాత నీటిని 10 నిమిషాలు వేడి చేసుకుని అందులో పంచదార కలుపుకుని బాగా కరగనివ్వాలి. తరువాత దానిమ్మ జ్యూస్‌లో ఈ వాటర్ మిశ్రమాన్ని యాడ్ చేసుకోవాలి. తరువాత నిమ్మరసం కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు ఆ మిశ్రమాన్ని ఐస్ క్రీమ్ మెషిన్‌లో లేదా డీప్ ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకుంటే నోరూరించే దానిమ్మ ఐస్‌క్రీమ్ మీ సొంతమవుతుంది.

# సపోటా ఐస్‌క్రీమ్

**కావల్సినవి:** సపోటాలు – 5 లేదా 6, పాలు – అర కప్పు
తేనె – 1 టేబుల్ స్పూన్, పంచదార పొడి – అర కప్పు
గ్లూకోజ్ – పావు కప్పు



**తయారీ:** ముందుగా సపోటా ముక్కలను మిక్సీలో వేసుకుని జ్యూస్ చేసుకోవాలి. తరువాత అందులో పాలు, పంచదార వేసుకుని మరోసారి మిక్సీ చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు ఒక బౌల్‌లోకి ఆ మిశ్రమాన్ని తీసుకుని అందులో తేనె, గ్లూకోజ్ యాడ్ చేసుకుని బాగా కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు ఆ బౌల్‌ను ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకుంటే టేస్టీ టేస్టీ సపోటా ఐస్‌క్రీమ్ సిద్ధమైపోతుంది.

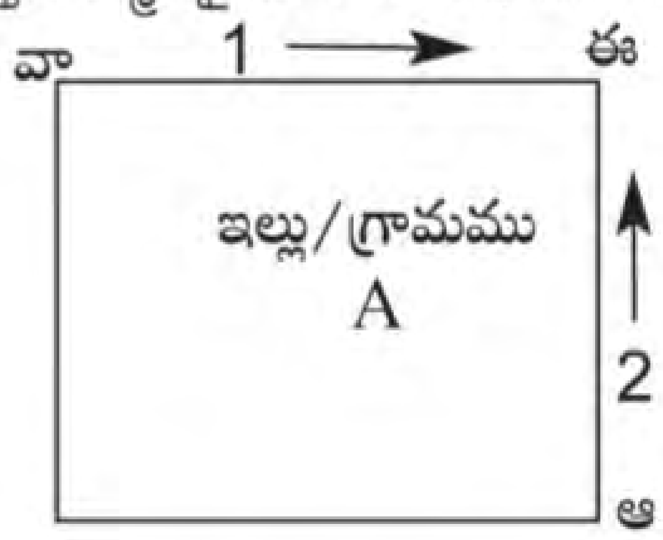
వాస్తు వీక్షణం

వాస్తు విద్వాన్, సాయిశ్రీ
గౌ॥డా॥ దంతూరి పండరీనాథ్

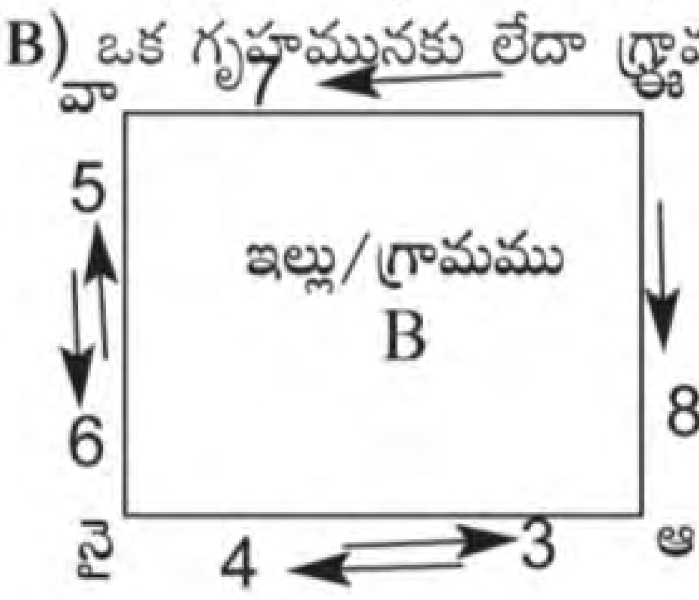


## నారి ప్రవాహ వేధ

**'నారము' అనగా 'నీరు' అని అర్థము.** ఒక గృహమునకు / గ్రామమునకు నీటి ప్రవాహము. 1) వాయువ్యము నుండి ఈశాన్యమునకు గాని 2) ఆగ్నేయము నుండి ఈశాన్యము నకుగాని ఉండుట వాస్తు సమ్మతమైనది. ఈ విధంగా నీటి




ప్రవహములున్న గృహమునకు / గ్రామమునకు సత్ఫలితాలుంటాయని చెప్పబడినది. **(పటము A) అలాగాక (పటము B)** ఒక గృహమునకు లేదా గ్రామము




నకు దక్షిణమున. ఆగ్నేయము నుండి నైరుతికి (3) గాని నైరుతి నుండి ఆగ్నేయము నకుగాని (4) నది, కాలువ, బోదె మొదలగు ప్రవహింస్తున్నట్లయితే నారి (నీరు) ప్రవాహవేధ దోషము సంభవిస్తుంది. అలాగే గృహానికి నైరుతి నుండి వాయు వ్యమునకు గాని(5), వాయువ్యము నుండి నైరుతికిగానీ(6) నీటి ప్రవాహములున్న ఈ దోషము సంభవిస్తుంది. గృహానికి/ గ్రామానికి పశ్చిమాన నైరుతి నుండి వాయువ్యము నకు(5); ఉత్తరాన ఈశాన్యము నుండి వాయువ్యమునకు(7). నీటి ప్రవాహములున్ననూ ఈ దోషము గలుగుతుంది. **'నారి ప్రవాహ వేధ' దోషము వలన మృత్యువు, వంశనాశనము** మొ॥ తీవ్ర దుష్ఫలితములుంటాయని వాస్తు గ్రంథాలలో పేర్కొనబడినది. అయితే పైన పేర్కొనబడిన ప్రభా వములలో కొన్నిమాత్రమే తీవ్రతరమైన దోషాలు... మరికొన్ని అంత తీవ్రమైనవి కాదు. **ఉదా: (5) నైరుతి నుండి వాయువ్యము నకున్న ప్రవాహాలు మరియు (3) నైరుతి నుండి ఆగ్నేయముకున్న ప్రవాహాలు.** భూమి(క్షేత్రం) ప్రకృతి సిద్ధంగా తూర్పు పల్లము లేదా ఉత్తర పల్లము అయినప్పుడే (3,5) ప్రవాహాలు ఏర్పడుతాయి. **అందుకని గృహానికి / గ్రామానికి పశ్చిమ, ధక్షిణ దిక్కుల యందు ప్రవాహ ముండుట దోషమై ననూ, ప్రవాహగతి తూర్పు, ఉత్తర దిక్కులకు ఉండటము చేత తీవ్రమైన చెడు ఫలితాలను గలిగించవు.** గృహము నకు లేదా గ్రామమునకు (7) ఈశాన్యము నుండి వాయువ్యము నకుగాని (8) ఈశాన్యము నుండి ఆగ్నేయ మునకుగానీ ఇటువంటి ప్రవాహాములున్ననూ ఈ దోషములు గలుగుతుంది. ఫలితాలు అన్ని గృహములకు ఒకే తీరున ఉండక పోవచ్చును. **నీటి పరిమాణము, ప్రవాహాగతి, గమనాలను బట్టి, గృహానికి / గ్రామానికి ఉన్న దూరాన్ని బట్టి, చెడు పలితాల తీవ్రతలో హెచ్చు తగ్గులుంటాయి. గృహానికి / గ్రామానికి ఇవి అతి సమీపములో ఉన్నప్పడు. దోష తీవ్రత పెరిగి చెడుఫలితాలు కూడా తీవ్రంగా ఉంటాయి.** గృహానికి, గ్రామానికీ ఈ ప్రవాహలకు దూరం పెరుగుతున్న కొద్దీ ఈ దోషము యొక్క సాంధ్రత తగ్గుతూ ఉంటుంది. అలాగే చెడు ఫలితాల యొక్క తీవ్రతకూడా తగ్గుతూపోతుంది.

## అనాస ఐస్‌క్రీమ్

**కావల్సినవి:**
అనాస ముక్కలు – ఒక కప్పున్నర
పాలు – 3 కప్పులు
చక్కెర – అర కప్పు
బేకింగ్ సోడా – అర టేబుల్ స్పూన్
తేనె – ఒక టేబుల్ స్పూన్
గుడ్డు – 1 (తెల్ల సొన మాత్రమే)

**తయారీ:** ముందుగా ఒక పాన్ తీసుకుని పాలు, చక్కెర వేసుకుని బాగా (ఇంచుమించు ఒక కప్పు అయ్యేంత వరకు) మరిగించుకోవాలి. అందులో చివరిగా బేకింగ్ సోడా, తేనె వేసుకుని బాగా కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు అనాస ముక్కలను జ్యూస్ చేసుకుని వడకొట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ఒక బౌల్ తీసుకుని అందులో జ్యూస్, గుడ్డులతో పాటు పాల మిశ్రమాన్ని జోడించి బాగా కలుపుకుని డీప్ ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకుంటే సరిపోతుంది.



## ద్రాక్ష ఐస్‌క్రీమ్

**కావల్సినవి:** ద్రాక్షపళ్లు – అర కిలో, నిమ్మకాయ – 1, పంచదార పొడి – ఒక కప్పు, పాలు – 1 కప్పు గుడ్డు – 1 (తెల్ల సొన మాత్రమే)

**తయారీ:** ముందుగా ద్రాక్షపళ్లను జ్యూస్ చేసుకుని వడగట్టుకొని పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ఆ జ్యూస్‌లో నిమ్మరసం, గుడ్డు కలుపుకుని ఒక 20 నిమిషాలు ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకోవాలి. తరువాత ఒక పాన్ తీసుకుని అందులో పాలు, పంచదార వేసుకుని బాగా మరిగించాలి. తరువాత జ్యూస్ ఫ్రిజ్‌లోంచి బయటికి తీసి అందులో ఈ పాల మిశ్రమాన్ని యాడ్ చేసుకుని డీప్ ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకుంటే రుచికరమైన ద్రాక్ష ఐస్‌క్రీమ్ మిమ్మల్ని చల్లబరుస్తుంది.



## బొప్పాయి ఐస్‌క్రీమ్

**కావల్సినవి:** బొప్పాయి – 1 (మీడియం సైజ్), పంచదార పొడి – ఒక కప్పు, క్రీమ్ – 1 1/2 కప్పు (మార్కెట్‌లో దొరుకుతుంది), వెనీలా – 2 చుక్కలు

**తయారీ:** ముందుగా ఒక బౌల్ తీసుకుని అందులో క్రీమ్, పంచదార పొడి వేసుకుని హ్యాండ్ మిక్సర్‌తో మిక్స్ చేసుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. తరువాత బొప్పాయి ముక్కలను జ్యూస్ చేసుకుని అందులో వెనీలా చుక్కలతో పాటు.. క్రీమ్ మిశ్రమాన్ని యాడ్ చేసుకుని ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకుంటే బొప్పాయి ఐస్ క్రీమ్ తయారైపోతుంది.





## నిమ్మ ఐస్‌క్రీమ్

**కావల్సినవి:** గుడ్లు – 4, పాలు – 2 కప్పులు
పాల పౌడర్ – అర కప్పు, పంచదార – 1 1/2 కప్పులు
నిమ్మకాయ – 1 (రసంతో పాటు తొక్క కూడా యూజ్ అవుతుంది)

**తయారీ:** ముందుగా నిమ్మకాయపైన ఉండే పసుపు లేయర్‌ను కట్ చేసుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. (పసుపు లేయర్‌కు అడుగు ఉండే తెల్ల లేయర్‌ను పూర్తిగా తొలగించాలి లేదంటే చేదు వస్తుంది) తరువాత పాలు వేడి చేసుకుని అందులో పసుపు లేయర్స్‌ను అందులో కలుపుకోవాలి. తరువాత అందులో పంచదార కలుపుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ఒక బౌల్ తీసుకుని అందులో పాల పౌడర్, గుడ్లు బాగా కలుపుకుని అందులో పాల మిశ్రమాన్ని యాడ్ చేసుకోవాలి. తరువాత లెమన్ తొక్కలను వడగొట్టుకుని అందులో నిమ్మరసం కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు ఈ మిశ్రమాన్ని ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకుంటే ఎంతో రుచికరమైన లెమెన్ ఐస్‌క్రీమ్ రెడీ అయిపోతుంది.



## ఖర్జూరం ఐస్‌క్రీమ్

**కావల్సినవి:** పంచదార – అర కప్పు, వాటర్ – 1 కప్పు, ఖర్జూరం – 10 లేదా 15 (గింజలు తీసినవి), పాలు –2 కప్పులు, గుడ్లు – 3 (పచ్చసొన)
వెనీలా – 2 చుక్కలు

**తయారీ:** ముందుగా ఒక పాత్ర తీసుకుని అందులో పంచదార, వాటర్ వేసుకుని పంచదార కరిగేదాకా మరిగించాలి. తరువాత అందులో ఖర్జూరం వేసుకుని మెత్తగా ఉడికించుకోవాలి. తరువాత మిక్సీలో (మరీ మెత్తగా కాకుండా) మిక్స్ చేసుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు మరో బౌల్ తీసుకుని అందులో పాలు, గుడ్లు యాడ్ చేసుకుని బాగా కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు రెండు మిశ్రమాలను ఒక బౌల్‌లో యాడ్ చేసుకుని ఐస్‌క్రీమ్ మేకర్‌లో కానీ డీప్ ఫ్రిజ్‌లో కానీ పెట్టుకుంటే నోరూరించే ఖర్జూరం ఐస్‌క్రీమ్ తయారుచేసుకోవచ్చు.

## లివర్ వ్యాధులకు ఆయుర్వేదంతోనే పరిష్కారం



డాక్టర్ వర్ధన్ MD (Ayu); MS (C&P)
వర్ధన్ ఆయుర్వేద హాస్పిటల్
బషీర్‌బాగ్ - హైదరాబాద్
తార్నాక - సికింద్రాబాద్
బ్రాంచీలు : రాజమండ్రి, కర్నూలు, విజయవాడ,తిరుపతి
ఫోన్: 84 999 999 83, 98 66666 055
www.vardhanayurveda.com
SMS ' VARDHAN' to 56070

**లివర్** దెబ్బతింటే శరీరానికి పవర్ ఎక్కడిది? దురదృష్టవశాత్తూ, ఆధునికుల్లో లివర్ జబ్బులు నానాటికీ పెరిగిపోతున్నాయి. ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యలు, హెపటైటిస్, అసైటిస్, లివర్ సిర్రోసిస్, లివర్ కేన్సర్ వంటి సమస్యలు నిజంగా అత్యధికుల్ని కలవరపెడుతున్నాయి. ఎక్కువ మంది ఆశ్రయించే ఆధునిక వైద్య విధానాలు ఇంతకూ ఈ సమస్యకు చేస్తున్నదేమిటి? ఏవో కొద్ది రోజులు మందులివ్వడం వాటితో సమస్య పూర్తిగా ఎప్పుడూ పోదు కాబట్టి చివరగా చేతులు ఎత్తేయడమో లేదా లివర్ మార్పిడి గురించి మాట్లాడటమో ఆనవాయితీగా మారింది. కాలేయ సమస్యలకు అసలు కారణమైన అగ్ని లోపాలను సరిచేయకుండా కాలేయం ఎలా బాగుపడుతుంది? అందుకే అగ్ని చికిత్సలతో లివర్ సమస్యల్ని సమూలంగా నిర్మూలించే ఆయుర్వేదం తప్ప మరో మార్గం లేదు.

### ఆయుర్వేదం ఏం చేస్తుంది?



నిజానికి ఆహారం సప్తధాతువులుగా మారడానికి కాలేయమే సింహద్వారం. కాలేయమే తన విధుల్ని సరిగా నిర్వర్తించలేకపోతే కాలేయంలో ఆమం అంటే వ్యర్థ, విషపదార్థాలు పేరుకుపోతాయి. ఈ స్థితిలో మలబద్దకం, అజీర్తి, నీరసం, నిస్సత్తువ మధుమేహం, అలర్జీలు, కొలెస్ట్రాల్ నిలువలు పెరిగిపోవడం వంటి సమస్యలు మొదలవుతాయి. పరిస్థితి ఇంకా విషమిస్తే, జాండిస్, హెపటైటిస్, లివర్ సిర్రోసిస్, లివర్ కేన్సర్ వంటి జబ్బులు మొదలవుతాయి. సాధారణంగా, లివర్‌లో ఏ సమస్య వచ్చినా తిరిగి తనను తానే చక్కబరుచుకునే శక్తి లివర్‌కు ఉంది. కాకపోతే ఆ స్థితి రావడానికి మనం కొంత సమయం ఇవ్వాలి. ఆయుర్వేదం దానికి అండగా నిలవాలి. నిజానికి ఫ్యాటీ లివర్ నుంచి మొదలుకుని హెపటైటిస్ దాకా, జాండిస్ నుంచి లివర్ సంబంధిత సమస్త సమస్యల దాకా సంపూర్తిగా నయం చేసే శక్తివంతమైన మందులు ఆయుర్వేదంలో ఉన్నాయి.

**లివర్ సమస్యలన్నిటికీ మూల వైద్యం ఆయుర్వేదం. ఇది ముందు జఠరాగ్నిని పెంచి జీర్ణశక్తిని సహజస్థితికి తెచ్చే ప్రక్రియల్ని చేపడుతుంది. ఆ క్రమంలో సప్తధాతువుల్నీ పరిపుష్టం చేస్తుంది. అంతిమంగా ఓజస్సును ఉద్దీపనం చేస్తుంది.**

### మూలం ఎరిగిన వైద్యమిది

లివర్ సమస్యలన్నిటికీ మూల వైద్యం ఆయుర్వేదం. ఇది ముందు జఠరాగ్నిని పెంచి జీర్ణశక్తిని సహజస్థితికి తెచ్చే ప్రక్రియల్ని చేపడుతుంది. ఆ క్రమంలో సప్త ధాతువుల్నీ పరిపుష్టం చేస్తుంది. అంతిమంగా ఓజస్సును ఉద్దీపనం చేస్తుంది. ఇందులో భాగంగా అగ్ని స్థానాలకు చికిత్స చేయడం కూడా అవసరం. అగ్ని స్థానాలు అంటే ప్లీహమూ, కాలేయాలే. ఈ రెండూ తిరిగి సహజస్థితిలో పనిచేయడానికి వీలుగా శరీరంలోని ఆమాన్ని తొలగించే చికిత్సలు చేయాలి. ధాతు సామ్యతకే కాకుండా ధాతుపుష్టికి దోహదం చేసే చికిత్సలు కూడా చేయాలి. మొత్తంగా చూస్తే ఆగ్నేయ చికిత్సలు చేయాలి. అయితే, కాలేయం తిరిగి పని చేసేందుకు అన్నట్టు కొన్ని నామమాత్రపు చికిత్సలు చేసి అంతిమంగా లివర్ మార్పిడి దిశగానే ఆధునిక చికిత్సలన్నీ పనిచేస్తున్నాయి. లివర్ సంబంధిత ఇతర సమస్యలే కాదు, చివరికి లివర్ సిర్రోసిస్ కైనా, లివర్ కేన్సర్ కైనా ఆయుర్వేదంలోని అగ్ని చికిత్సలే అత్యుత్తమ వైద్యాలు. నిజానికి అగ్నికి చికిత్స చేయకుండా మిగతా ఎన్ని చికిత్సలు చేసినా వృథాయే. అగ్ని అంటే విశ్వశక్తి, దాన్ని తనలో ఇముడ్చుకోవడం వల్లే ఆయుర్వేదం మానవాళికి ప్రాణశక్తిగా వర్ధిల్లుతోంది.

ADVT



## పుచ్చకాయ ఐస్‌క్రీమ్

**కావల్సినవి:** పుచ్చకాయ – 3 కప్పులు
తేనె – 1 టేబుల్ స్పూన్
పాలు – అర కప్పు
నిమ్మరసం – 2 టేబుల్ స్పూన్స్
చాక్లెట్ ఫ్లేక్స్– 1 టేబుల్ స్పూన్ (అభిరుచి మేరకు)

**తయారీ:** పుచ్చకాయ ముక్కలను జ్యూస్ చేసుకోవాలి. అందులో తేనె, పాలు కలిపి మిక్స్ చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు ఒక బౌల్‌లోకి జ్యూస్ తీసుకుని అందులో నిమ్మరసం వేసి మరోసారి బాగా కలుపుకోవాలి. తరువాత ఆ బౌల్‌ను డీప్ ఫ్రిజ్‌లో కాసేపు ఉంచితే టేస్టీ పుచ్చకాయ ఐస్‌క్రీమ్ రెడీ. చాక్లెట్ ఫ్లేక్స్‌తో గార్నిష్ చేసుకోవచ్చు.

## చెర్రీ ఐస్‌ట్యూబ్

**కావల్సినవి:** చెర్రీస్ – ఒకటిన్నర కప్పు
తేనె – పావు కప్పు
పంచదార పొడి– అర కప్పు
పాలు – 1 కప్పు

**తయారీ:** ముందుగా చెర్రీస్ గింజలు తీసేసి పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ఒక పాన్ తీసుకుని పాలు, చెర్రీస్, పంచదార వేసుకుని బాగా మరిగించుకోవాలి. బాగా దగ్గరకు అయిన తరువాత స్టవ్ మీద నుంచి దించేసుకుని మిక్సీ చేసుకోవాలి. తరువాత తేనె యాడ్ చేసుకుని బాగా కలిపి ఐస్ ట్యూబ్‌ల్లో వేసుకుని ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకుంటే చెర్రీ ఐస్ ట్యూబ్ రెడీ అవుతుంది.



## టమాటా ఐస్ క్రీమ్



**కావల్సినవి:**
టమాటా – 3
పంచదార పొడి – 1 కప్పు
తేనె – 4 టేబుల్ స్పూన్స్
ఉప్పు – చిటికెడు
అల్లం పేస్ట్ – పావు టేబుల్ స్పూన్
పాల పొడి – 3 టేబుల్ స్పూన్స్
బటర్ – పావు కప్పు
నీరు – మరిగించుకోవడానికి సరిపడా
చెర్రీస్ – 5 లేదా 6 (గింజలు తొలగించి)

**తయారీ:** ముందుగా టమాటాలను 10 నిమిషాల పాటు ఉడికించుకోవాలి. తరువాత టమాటా, బటర్, అల్లం పేస్ట్, చెర్రీస్ కలిపి మిక్స్ చేసుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ఆ మిశ్రమంలో పంచదార పొడి, తేనె, పాల పొడితో పాటు ఉప్పు యాడ్ చేసుకుని మరోసారి మిక్సీ పట్టుకుని ఒక బౌల్‌లోకి తీసుకోవాలి. ఇప్పుడు ఆ బౌల్‌ను డీప్ ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకుంటే సూపర్ టేస్ట్ సొంతమవుతుంది.

# బాదం కుల్ఫీ

**కావల్సినవి:**
పాలు – 4 కప్పులు
యాలకుల పొడి – 1 టేబుల్ స్పూన్
పంచదార – పావు కప్పు
మొక్కజొన్న పిండి – 1 టేబుల్ స్పూన్
బాదంపప్పులు – 10 లేదా 15
బ్రెడ్ – 1 (చివర్లు తొలగించి ముక్కలు చేసుకోవాలి)

**తయారీ:** ముందుగా బ్రెడ్ ముక్కలు, అరకప్పు పాలు, మొక్కజొన్న పిండి కలుపుకుని మిక్సీలో పేస్ట్‌లా చేసుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. తరువాత బాదం పప్పులను ముక్కలు చేసుకుని ఉంచుకోవాలి. ఇప్పుడు ఒక పాన్ తీసుకుని అందులో మిగిలిన మూడున్నర కప్పులు పాలను మరిగించి కప్పున్నర పాలుగా చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు బ్రెడ్ పేస్ట్‌ను అందులో యాడ్ చేసుకుని (అడుగంటకుండా) గరిటెతో తిప్పుతూ ఉండాలి. ఆ మిశ్రమం చిక్కపడిన తరువాత పంచదార వేసుకుని దగ్గర పడేదాకా గరిటెతో తిప్పాలి. ఇప్పుడు స్టవ్ ఆఫ్ చేసి అందులో బాదం ముక్కలు, యాలకుల పొడి కలుపుకుని బాగా చల్లారనివ్వాలి. తరువాత కుల్ఫీ కప్స్‌లోకి లేదా మీకు నచ్చే ఆకారంలోకి ఆ మిశ్రమాన్ని తీసుకుని ఒక పుల్ల వేసుకుని డీప్ ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకుంటే సరిపోతుంది.

# బీట్‌రూట్ ఐస్‌క్రీమ్

**కావల్సినవి:** బీట్‌రూట్ – 4
నీరు – మరిగించుకోవడానికి సరిపడా
పాలు – 3 కప్పులు, పంచదార – 1 కప్పు
తేనె – పావు కప్పు
గుడ్లు – 3 (పచ్చసొన మాత్రమే)



**తయారీ:** ముందుగా బీట్‌రూట్‌ను ఒక కుక్కర్‌లో వాటర్ వేసుకుని బాగా ఉడికించుకోవాలి. తరువాత ఒక పాన్ తీసుకుని రెండున్నర కప్పుల పాలు, పంచదార వేసుకుని బాగా మరిగించుకోవాలి. మిగిలిన ఒక కప్పు పాలలో పచ్చసొన వేసుకుని బాగా కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు బాగా మెత్తగా ఉడికిన బీట్ రూట్‌ను ముక్కలు చేసుకుని జ్యూస్ చేసుకుని, అందులో పచ్చసొన, పాల మిశ్రమాన్ని వేసుకుని మరోసారి మిక్సీ చేసుకోవాలి. తరువాత పాలు పంచదార మిశ్రమంలో ఈ జ్యూస్‌ను వేసి డీప్ ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకుంటే టేస్టీ బీట్ రూట్ ఐస్ క్రీమ్ మీ సొంతమవుతుంది.



# క్యారెట్ ఐస్‌క్రీమ్

**కావల్సినవి:** పాలు – 1 కప్పు
పాల పొడి – 1 కప్పు
పంచదార పొడి – అరకప్పు
తేనె – అరకప్పు
క్యారెట్ – 2 (మీడియం సైజ్ )
కిస్మిస్ – 2 టేబుల్ స్పూన్స్
చెర్రీ ముక్కలు – 1 టేబుల్ స్పూన్

**తయారీ:** ముందుగా క్యారెట్స్‌ను గుండ్రటి ముక్కలుగా కట్ చేసుకుని బాయిల్ చేసుకోవాలి. తరువాత పాలు, పంచదార పొడి కలుపుకుని వేడి చేసుకోవాలి. తరువాత అందులో పాలపొడి, తేనె కలుపుకుని బాగా మరగనివ్వాలి. ఇప్పుడు క్యారెట్ ముక్కలు, కిస్మిస్ మిక్సీలో వేసుకుని మిక్స్ చేసుకోవాలి. ఆ మిశ్రమంలో పాల మిశ్రమంతో పాటు చెర్రీ ముక్కలను యాడ్ చేసుకుని మరోసారి మిక్సీ చేసుకుని బౌల్‌లోకి తీసుకోవాలి. ఆ బౌల్‌ను డీప్ ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకుంటే సూపర్ టేస్టీ క్యారెట్ ఐస్ క్రీమ్ మీ నోటిని తీపిచేస్తుంది.





## మొక్కజొన్న ఐస్‌క్రీమ్

**కావల్సినవి:** లేత మొక్కజొన్న పొత్తులు – 2 (మీడియం సైజ్), పాలు – ఒకటిన్నర కప్పులు పంచదార – 2 కప్పు, పాలపొడి – అర కప్పు, గుడ్లు – 2, ఉప్పు – చిటికెడు

**తయారీ:** ముందుగా మొక్కజొన్న పొత్తుల గింజలను వలుచుకుని ఒక పాన్‌లో వేసుకోవాలి. అందులో పాలు, పంచదార వేసుకుని బాగా ఉడికించుకోవాలి. మొక్కజొన్న గింజలు బాగా మెత్తగా అయిన తరువాత ఆ మిశ్రమాన్ని మిక్సీ చేసుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. తరువాత గుడ్లు, పాలపొడి బాగా కలుపుకుని అందులో చిటికెడు ఉప్పు వేసుకుని మొక్కజొన్న మిశ్రమంలో కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు అంతా ఒక బౌల్‌లోకి తీసుకుని ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకుంటే రుచికరమైన మొక్కజొన్న (కార్న్) ఐస్‌క్రీమ్ మీ సొంతమవుతుంది.

## తాటి ముంజల ఐస్‌క్రీమ్

**కావల్సినవి:**
తాటి ముంజలు – 2,
పంచదార – 1 కప్పు, పాలు – 2 కప్పులు,
గుడ్డు – 1 (పచ్చసొన),
కిస్మిస్ – అర కప్పు

**తయారీ:** ముందుగా తాటి ముంజల తొక్క తీసేసి శుభ్రం చేసుకోవాలి. వాటిని ముక్కలుగా కట్ చేసుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఒక పాన్ తీసుకుని పాలు, పంచదార వేసుకుని (సుమారు ఒక కప్పు పాలు అయ్యేదాకా) మరిగించాలి. తరువాత అందులో గుడ్డు కలుపుకుని బాగా తిప్పాలి. ముందుగా తరిగి పెట్టుకున్న ముంజలు, కిస్మిస్‌లతో పాటు పాల మిశ్రమాన్ని యాడ్ చేసుకుని మిక్సీ చేసుకోవాలి. చివరగా మొత్తం మిశ్రమాన్ని ఒక బౌల్‌లోకి తీసుకుని డీప్ ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకుంటే చల్లచల్లని తాటి ముంజల ఐస్ క్రీమ్ రెడీ అయిపోతుంది.



## చిలగడ దుంప ఐస్‌క్రీమ్

**కావల్సినవి:** చిలగడ దుంపలు – 3, అరటిపండు – 1, పాలు – 1 కప్పు
పంచదార – అర కప్పు, తేనె – 3 టేబుల్ స్పూన్స్, వెనీలా – 2 చుక్కలు

**తయారీ:** ముందుగా చిలగడ దుంపలను శుభ్రం చేసుకుని కుక్కర్‌లో పెట్టుకుని మెత్తగా ఉడికించుకోవాలి. తరువాత దుంపల తొక్క ఒలిచి, అరటిపండు జోడించి మిక్సీ పట్టుకోవాలి. తరువాత ఒక పాన్ తీసుకుని పాలు, పంచదార వేసుకుని బాగా మరిగించాలి. ఇప్పుడు రెండు మిశ్రమాలను ఒక బౌల్‌లో వేసుకుని బాగా కలుపుకోవాలి. చివరగా తేనె, వెనీలా వేసుకుని బాగా కలిపి ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకుంటే స్వీట్ స్వీట్ ఐస్ క్రీమ్ రెడీ అయిపోతుంది. వాల్‌నట్స్‌తో కలిపి దీనిని సర్వ్ చేసుకుంటే మరింత టేస్ట్ వస్తుంది.



● హెల్త్ ల్యాబ్

# సైకిల్‌తో గుండె పదిలం



అర్జెంట్‌గా మీ కార్‌నూ, మోటార్ బైక్‌నూ షెడ్‌లో పెట్టేయండి. త్వరగా మీరో సైకిల్ కొనుక్కోండి. ఎందుకంటే సైకిల్‌పై ఆఫీసుకు వెళ్లేవారిలో క్యాన్సర్, గుండెజబ్బుల ముప్పు గణనీయంగా తప్పుతుందని తమ తాజా అధ్యయనాల ద్వారా తెలుసుకున్నారు యూనివర్సిటీ ఆఫ్ గ్లాస్గోకు చెందిన నిపుణులు. తమ అధ్యయనాల్లో భాగంగా దాదాపు 2,40,000 మందికి పైగా వ్యక్తుల ఆరోగ్య సమాచారాన్ని పరిశీలించారు యూనివర్సిటీ ఆఫ్ గ్లాస్గోకు చెందిన శాస్త్రవేత్తలు. గత ఐదేళ్ల నుంచి సేకరించిన ఈ ఫలితాలను విశ్లేషించినప్పుడు ఆసక్తికరమైన విషయాలు తెలిశాయి. నడిపే సమయంలో చురుగ్గా ఉండాల్సిన అవసరం లేని వాహనం లేదా సౌకర్యం (నాన్-యాక్టివ్ కమ్యూట్) కలిగి ఉన్నవారితో పోలిస్తే వాహనం నడిపేటప్పుడు చురుగ్గా వ్యవహరించాల్సి వచ్చే సైకిల్‌పై ప్రయాణం చేసేవారిలో అనేక జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు తక్కువని తేలింది. ''మిగతావారితో పోలిస్తే సైకిల్ నడిపే వారిలో క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు 45 శాతం తక్కువనీ, గుండెజబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు 46 శాతం తక్కువని తేలింది'' అని పేర్కొన్నారు యూనివర్సిటీలోని ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ కార్డియో వాస్కులర్ అండ్ మెడికల్ సైన్సెస్‌కు చెందిన అధ్యయనవేత్త జేసన్ గిల్. ఇక యూనిర్సిటీకి చెందిన నిపుణుల్లో ఒకరైన కార్లోస్ సెలిస్ మార్లేస్ అనే మరో నిపుణుడు మాట్లాడుతూ ''నడకతో కూడా ఈ జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు తక్కువే అయితే సైక్లింగ్ చేసే వారిలో ఈ ముప్పు మరింతగా తగ్గుతుంది'' అని చెబుతున్నారు.

## మంచి కండరాలే కాదు... మంచి జ్ఞాపకశక్తి కూడా

చిన్నవయసులోనే వ్యాయామం మొదలుపెట్టి, ఆకర్షణీయమైన పర్సనాలిటీని సాధించుకోవాలనుకునే టీనేజీ పిల్లలకు మరో శుభవార్త. వ్యాయామంతో కండరాల బలమే కాదు... బుద్ధిబలం కూడా సమకూరుతుందని చెబుతున్నారు బోస్టన్‌లోని నార్త్‌ఈస్టర్న్ యూనివర్సిటీకి చెందిన నిపుణులు. ''దాదాపు పదకొండేళ్ల చిరు ప్రాయం నుంచి వ్యాయామం మొదలుపెట్టే వారిలో బుద్ధిబలం బాగా వికసిస్తుంది'' అని వ్యాఖ్యానిస్తున్నారు యూనివర్సిటీలోని సైకాలజీ విభాగానికి చెందిన ప్రొఫెసర్ చార్లెస్ హిల్‌మన్. ''ఇప్పుడు నూతన సాంకేతిక పరిజ్ఞానం విపరీతంగా అందుబాటులోకి వస్తుండటంతో మెదడును అంత చురుగ్గా ఉంచలేని పరిస్థితులు వచ్చాయి. ఇలాంటి అనర్థాలకు వ్యాయామం ఒక విరుగుడు'' అంటారు హిల్‌మన్.



## డైట్ డ్రింక్స్‌తో మరింత ప్రమాదం!

మామూలు సాఫ్ట్ డ్రింక్స్‌లో చక్కెర పాళ్లు ఎక్కువగా ఉంటాయనే ఉద్దేశంతో చాలామంది వాటికి బదులుగా డైట్ డ్రింక్స్ తాగుతుంటారు. కానీ ఈ డైట్ డ్రింక్స్ మరింత ప్రమాదకరమైనవి అంటున్నారు బోస్టన్ యూనివర్సిటీకి చెందిన నిపుణులు. ఇలా డైట్ డ్రింక్స్ తాగేవారికి వాటి కారణంగా మతిమరపునకు కారణమయ్యే డిమెన్షియా, పక్షవాతం వచ్చే అవకాశాలు మూడు రెట్లు ఎక్కువ అని పేర్కొంటున్నారు. దాదాపు 4,400 మందికి పైగా వ్యక్తులపై నిర్వహించిన అధ్యయనంలో ఈ విషయం వెల్లడైంది. ''మామూలు డ్రింక్స్ తాగేవారికంటే డైట్ డ్రింక్స్ తాగేవారిలో మతిమరపు, పక్షవాతం వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువని తేలినంతమాత్రాన... దీని అర్థం, మేం శీతల పానీయాలను సిఫారసు చేస్తున్నామని కాదు. కాకపోతే వాటి కంటే ఇవి మరింత ప్రమాదకరం అని తెలియజేయడమే మా ఉద్దేశం. అందుకే 'లో-షుగర్, నో-షుగర్' అనే పానీయాల వల్ల మీ ఆరోగ్యం పదిలమని అనుకోకండి'' అని హెచ్చరిస్తున్నారు బోస్టన్ యూనివర్సిటీ నిపుణులు. ఇలా శీతల పానీయాలు తాగాలనే కోరిక పుట్టినప్పుడల్లా పాలు వంటి ఆరోగ్యకరమైన పానీయాలు తాగడమే మేలు అని వారు సూచిస్తున్నారు.



# పుష్పవిలాసం

ప్రపంచంలో వేలాది పూలజాతులు ఉన్నాయి. చూడడానికి కనువిందు చేసేవి కొన్ని ఉంటే, కనువిందు చేస్తూనే సుగంధాలు వెదజల్లేవి ఇంకొన్ని. చిన్న చిన్న మొక్కలకు పూసేవి కొన్ని, తీగలకు పూసేవి మరికొన్ని, నేల మీద విరిసేవి కొన్ని, నీట విరిసేవి ఇంకొన్ని. పూల గురించి మనకు చాలా తెలుసనే అనుకుంటాం కానీ, మనకు తెలియని అరుదైన పూలు చాలానే ఉన్నాయి. అంతరించిపోయే దశలో ఉన్న కొన్ని అరుదైన పూల గురించి...



## చాక్లెట్ కాస్మోస్

మెక్సికన్ అడవుల్లో అక్కడక్కడా కనిపించే ఈ పూలు శతాబ్దం కిందటే అంతరించిపోయాయి. అయితే, 1902లో కొందరు శాస్త్రవేత్తలు ఈ మొక్కల అవశేషాలను సేకరించారు. ఆ అవశేషాల నుంచి కృత్రిమ పద్ధతుల్లో చాక్లెట్ కాస్మోస్ మొక్కలను పునఃసృష్టించగలిగారు. ఇలా పునఃసృష్టించిన మొక్కలను మెక్సికోలోని బొటానికల్ గార్డెన్స్‌లో అత్యంత జాగ్రత్తగా కాపాడుతున్నారు.



## ఘోస్ట్ ఆర్కిడ్

క్యూబా, ఫ్లోరిడా అడవుల్లో అరుదుగా కనిపిస్తాయి ఈ పూలు, అధిక ఉష్ణోగ్రతలు, గాలిలో బాగా తేమ కలిగిన వేసవి వాతావరణంలో ఏప్రిల్–ఆగస్టు నెలల మధ్య పూత పూస్తాయి. ఇవి పూసినప్పుడు వీటి పరిసరాల్లో సబ్బులాంటి సుతిమెత్తని సుగంధం వ్యాపిస్తుంది. అత్యంత అరుదైన ఈ మొక్కలకు పూలు తప్ప ఆకులు ఉండకపోవడం మరో విశేషం.



## కార్ప్స్ ఫ్లవర్

ఇది అరుదైనదే కాదు, అతి భారీ పుష్పం కూడా. అంతేకాదు, అత్యంత దుర్గంధభరితమైన పువ్వు ఇది. మూడు నాలుగు దశాబ్దాలకోసారి మాత్రమే పూసే ఈ పువ్వు దాదాపు ఇరవై అడుగుల పొడవు ఉంటుంది. ఈ పువ్వు పూసిందంటే చాలా దూరం వరకు శవం వాసన వ్యాపిస్తుంది. ఇండోనేసియా అడవుల్లో చాలా అరుదుగా కనిపిస్తుంది ఇది.



## లేడీ స్లిప్పర్

మగువల పాదరక్షల ఆకారంలో పసుపు, ఊదా రంగుల సమ్మేళనంలో కనిపిస్తాయి ఈ పువ్వులు. ఆర్కిడ్ జాతికి చెందిన ఈ అరుదైన పువ్వులు అలంకరణ కోసం వాడే పువ్వుల్లో అత్యంత ఖరీదైనవి కూడా. లండన్ పరిసర ప్రాంతాల్లో కనిపిస్తాయి. దాదాపు అంతరించిపోయే దశకు చేరుకున్న ఈ పూల మొక్కల మనుగడను కాపాడేందుకు బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం కట్టుదిట్టమైన చట్టాలను కూడా అమలు చేస్తోంది.



## యూతాన్ పోలువో

బౌద్ధులు అత్యంత పవిత్రంగా భావించే అరుదైన అతిచిన్న పూలు ఇవి. చాలా అరుదుగా మాత్రమే ఇవి వికసిస్తాయని చెబుతారు. ఇవి వికసించినప్పుడు పరిసర ప్రాంతాల్లో చందనం వంటి పరిమళం వ్యాపిస్తుంది. డింగ్ అనే చైనీస్ రైతు ఈ పూల మొక్కలను మొదటిసారిగా కనుగొన్నాడు. ఈ పూల మొక్కలు చైనా, కొరియా, తైవాన్ అడవుల్లో కనిపిస్తాయి.



## ప్యారట్స్ బీక్

ఆఫ్రికా వాయవ్యంలోని కానరీ దీవుల్లో మాత్రమే కనిపించే అరుదైన పూలు ఇవి. ఎర్రగా, అందంగా రామచిలుకల ముక్కుల్లా కనిపిస్తాయి. అందుకే వీటికి ‘ప్యారట్స్ బీక్’ అనే పేరు వచ్చింది. చల్లని వాతావరణంలో వసంత కాలంలో పూస్తాయివి. శతాబ్ది కిందటే అంతరించిపోయే దశకు చేరుకున్న ఈ పూల మొక్కలను అపురూపంగా కాపాడుకుంటున్నారు. వీటి పరిరక్షణ కోసం కట్టుదిట్టమైన చట్టాలు కూడా ఉన్నాయి.

## కాంపియన్

బ్రిటన్ అధీనంలో ఉన్న జిబ్రాల్టర్ ప్రాంతంలో కనిపించే అరుదైన పూలు ఇవి. కొన్నాళ్లు ఇవి కనిపించకపోవడంతో ఒకానొక దశలో ఇవి పూర్తిగా అంతరించిపోయాయనే అనుకున్నారు. జిబ్రాల్టర్ బొటానికల్ విభాగం కాంపియన్ పూల మొక్కలు అంతరించిపోయినట్లు 1992లో అధికారికంగా ప్రకటించింది. అయితే, ఆశ్చర్యకరంగా 1994లో ఇవి మళ్లీ కనిపించాయి. ఇప్పుడివి జిబ్రాల్టర్, లండన్ బొటానికల్ గార్డెన్స్‌లో మాత్రమే ఉన్నాయి.





## మిడిల్‌మిస్ట్ రెడ్

గులాబీని పోలిన అత్యంత అరుదైన పూలు ఇవి. వీటి మొక్కలు ఒకప్పుడు నిజానికి చైనాలో ఉండేవి. చైనా నుంచి 1804లో జాన్ మిడిల్‌మిస్ట్ అనే తోటమాలి ఇంగ్లండ్‌కు తీసుకొచ్చాడు. చైనాలో ఇప్పుడివి పూర్తిగా అంతరించిపోయాయి. ప్రస్తుతం ఈ పూల మొక్కలు కేవలం బ్రిటన్‌లోని గ్రీన్‌హౌస్ గార్డెన్‌లోను, న్యూజిలాండ్‌లో వార్క్‌వర్త్‌లోని న్యూజిలాండ్ గార్డెన్‌లో మాత్రమే ఉన్నాయి.



## కాడుపుల్

శ్రీలంక అడవుల్లో కనిపిస్తాయి ఇవి. రాత్రివేళ పూసే పూలలో అత్యంత అరుదైన పూలు ఇవి. అర్ధరాత్రి వేళ పూసి, తెల్లారేలోగానే వాడిపోయే ఈ పూల పరిమళం ఆహ్లాదభరితంగా ఉంటుంది. వీటిని ప్రత్యక్షంగా చూసినవారు, వీటి పరిమళాన్ని ఆస్వాదించిన వారు చాలా తక్కువమంది ఉంటారు. కొద్ది గంటల వ్యవధిలోనే ఇవి ఎందుకు వాడిపోతాయనే దానిపై వృక్షశాస్త్రవేత్తలు సైతం సరైన వివరణ ఇవ్వలేకపోతుండటం విశేషం.



## జేడ్ వైన్

గుత్తులు గుత్తులుగా పూసే ఈ పూలు దగ్గరగా చూస్తే పంజా ఆకారంలో ఉంటాయి. ఫిలిప్పీన్స్ అడవుల్లో మాత్రమే కనిపించే అరుదైన ఈ పూల మొక్కలు నిజానికి బఠాణీల జాతికి చెందినవి. ఈ మొక్కలు దాదాపు మూడు మీటర్ల ఎత్తు వరకు పెరుగుతాయి. జేడ్ రత్నాన్ని పోలిన లేతనీలం, లేత ఆకుపచ్చ రంగుల్లో చీకట్లో కూడా కొద్దిపాటి మెరుపుతో కనిపించడం ఈ పూల ప్రత్యేకత.

• టూర్‌దర్శన్






## మహర్షుల తపస్సుతో తరించిన దివ్యధామం

# నైమిశారణ్యం

మన దేశంలోని పరమ పుణ్యమైన పుణ్యతీర్థాలలో నైమిశారణ్య దివ్య క్షేత్రాన్ని మొదటిగా చెప్పుకోవచ్చు. స్థానికులు ఈ దివ్య క్షేత్రాన్ని నీమ్ సార్ గా, నీమ్ చార్‌గా వ్యవహరిస్తుంటారు. సుందర ప్రకృతి రమణీయ దృశ్యాలు, సహజమైన వనసంపదతో ప్రశాంతంగా ఆధ్యాత్మికానుభూతులను ప్రోది చేసే ఈ దివ్యధామం ఉత్తరప్రదేశ్ లోని లక్నోకు సుమారు 150 కి.మీ దూరంలో సీతాపూర్ జిల్లాలో ఉంది.

**స్థల పురాణం:** ఒకసారి మునులంతా బ్రహ్మ వద్దకు వెళ్లి కలిప్రభావం సోకని పుణ్యప్రదేశం ఎక్కడైనా ఉంటే ఆ ప్రాంతంలో తాము తపోయజ్ఞ కార్యనిర్వహణ చేసుకుంటామని ప్రార్థించారు. బ్రహ్మ ఒక చక్రాన్ని సృష్టించి ఆ చక్రం ఎక్కడ ఆగుతుందో అక్కడ మునులను నివసించమని చెప్పాడు. ఆ చక్రం అన్ని లోకాలు తిరిగి చివరకు నైమిశారణ్య ప్రాంతంలో ఆగింది. చక్రం నేమి (అంచు) తాకిన భూప్రదేశం నైమిశంగా పిలవబడింది. చక్రం స్పృశించిన ప్రాంతం అరణ్యం కావడం వల్ల నైమిశారణ్యం అనే పేరు వచ్చింది. చక్రం భూమిని చీల్చుకుని దిగడం వల్ల భూమి నుంచి పవిత్ర జలధారలు పెల్లుబికాయి. ఈ పవిత్ర తీర్థానికి చక్ర తీర్థమని పేరు. అనేక మంది దేవీదేవతల కొలువుతో పవిత్ర తీర్థరాజంగా విరాజిల్లే ఈ క్షేత్రం ఓ ఆధ్యాత్మిక లోకాన్ని స్ఫురణకు తెస్తుంది. దధీచి మహర్షి లోక కళ్యాణార్థం తన దేహాన్ని త్యాగం చేసిన స్థలంగా నైమిశారణ్యానికి మరో పురాణ వృత్తాంతం ప్రచారంలో వుంది.

**ఇక్కడ ఏమేమి చూడవచ్చునంటే..?**

నైమిశారణ్యంలో చక్రతీర్థం సమీపంలో భూతేశ్వరనాథ్ ఆలయం వుంది. ఇక్కడ భూతేశ్వరనాథ్ స్వామికి ముఖం వుండటం విశేషంగా చెబుతారు. ఫణి ఫణాచత్రంతో, త్రిశూల చిహ్నంతో అభిముఖంగా వున్న నందీశ్వరునితో భూతనాథుడు భక్త కల్పవృక్షమై విరాజిల్లుతున్నాడు. ఈ స్వామికి చేసే అభిషేకం ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలకు చేసిన అభిషేక ఫలంతో సమానమని శివపురాణం ద్వారా అవగతమవుతోంది. ఈ ఆలయంలో వున్న వినాయకుణ్ణి గణేశ్ జీ అని పిలుస్తారు. విక్రమాదిత్యుడు ప్రతిష్ఠించినట్టుగా చెప్పబడుతున్న ఈ వినాయకుడికి ముందు ప్రణామాలు చేసిన అనంతరమే భక్తులు నైమిశారణ్య దర్శనం చేసుకుంటారు.

నైమిశారణ్య దివ్యక్షేత్రంలో ప్రతీ అడుగు మహిమాన్విత దేవీదేవతల ఆలయాలతో విరాజిల్లుతోంది. భూతేశ్వర్ నాథ్ మందిరానికి సమీపంలో వున్న మందిరాలలో బదరి నారాయణుడి (దేవ రాజన్) మందిరం చెప్పుకోదగినది. దీనితోపాటూ రాధాకృష్ణ, గోపాల్, కాలభైరవుడు మొదలైన మందిరాలు ఈ ప్రాంగణంలో భక్తులకు దర్శనమిస్తాయి.

నైమిశారణ్యంలో ఉన్న మరో పవిత్రమైన దివ్యధామం లలితామాత ఆలయం. రోజూ వేలాది మంది భక్తులు దర్శించుకునే ఈ దివ్యాలయం అతి పురాతనమైంది. అలాగే వ్యాసుడు తపమాచరించిన తపస్థలి వ్యాసగద్దె, సూతుడు తపమాచరించిన తపస్థలి సూతగద్దెలు కూడా ఇక్కడ ప్రశాంత వాతావరణంలో అలరారుతూ ఆధ్యాత్మికానురక్తిని పెంచేవిగా వున్నాయి. అలాగే వాలి, సుగ్రీవులు విశ్రాంతి తీసుకున్న హనుమత్ టిలామహేశ్వరాలయం తదితర ఆలయాలు ఇక్కడ దర్శనమిస్తాయి. ఈ క్షేత్రంలో పాండవులు సైతం సంచరించారని పురాణాలు చెబుతున్నాయి.

ఈ క్షేత్రంలో విజయవాడ వైఖానస సమాజం వారు నిర్మించిన బాలాజీ మందిరం ఓ ప్రత్యేక ఆకర్షణ. ఈ ఆలయంలో తిరుపతిలో మాదిరి అర్చనా విధులు నిర్వర్తిస్తున్నారు. ఇక్కడ ఈ ఆలయ నిర్మాణం వల్ల ఉత్తరాదిలోసైతం శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామిని స్వయంగా దర్శించుకునే మహద్భాగ్యం భక్తులకు కలిగింది. భక్తులకు ఆధ్యాత్మికానుభూతులను పంచే ఈ మహిమాన్విత పుణ్యస్థలాన్ని దర్శించుకోవడానికి ఫిబ్రవరి నుంచి జులై వరకు అనుకూలం.

**- డి.వి.ఆర్. భాస్కర్**

### ఎలా వెళ్లాలంటే?

దేశంలోని అన్ని ప్రధాన నగరాలనుంచి నైమిశారణ్యానికి రైళ్లు, విమానాలు ఉన్నాయి. ప్రత్యేకించి హైదరాబాద్ నుంచి నైమిశారణ్యానికి 1,482 కిలోమీటర్ల దూరం ఉంది. హైదరాబాద్ నుంచి లక్నోకి రైళ్లు, విమానాలు ఉన్నాయి. లక్నో చేరితే అక్కడినుంచి రైలు లేదా బస్సులు, ట్యాక్సీలలో నైమిశారణ్యానికి చేరుకోవచ్చు.

**భోజన, వసతి సదుపాయాలు:** నైమిశారణ్యంలో శృంగేరీ శారదాపీఠం వారి ధర్మసత్రాలలో భోజన, వసతి సదుపాయాలు లభిస్తాయి. ఇదిగాక అనేక ధర్మసత్రాలున్నాయి. స్తోమతను బట్టి సామాన్యమైన హోటళ్ల నుంచి స్టార్ హోటళ్ల వరకు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

● న్యూ ఫేస్

# కీర-తేనె తళుకు

కాలుష్యం పెరిగిపోతోంది. దానికి తగ్గట్టే వేసవిలో ఉక్కపోతలు. బయటికి వెళ్లి వస్తే చాలు ఉన్న కాస్త గ్లో కూడా తగ్గిపోతుంది. దీంతో మార్కెట్‌లో దొరికే కాస్ట్లీ ఫేస్ క్రీమ్స్ అన్నీ వాడిచూస్తున్నారా? ఏ ప్రొడక్ట్ ట్రై చేసినా జిడ్డు, మచ్చలు, మొటిమలు తగ్గడంలేదని బాధపడుతున్నారా..? అలాంటి సమస్యలు ఇకపై బాధించవు. ఎందుకంటే సహజసిద్ధమైన ఫేస్ ప్యాక్‌తో మీ చర్మం మరింత నిగారింపుతో.. మరింత ఛాయతో మెరిసిపోనుంది. ఇలా ట్రై చెయ్యండి.



**కావల్సినవి:**
కీరదోస గుజ్జు – 3 టేబుల్ స్పూన్
నిమ్మరసం – 1 టేబుల్ స్పూన్
తేనె – అర టేబుల్ స్పూన్

**తయారీ:** ముందుగా కీరదోస ముక్కలను గుజ్జులా మిక్సీ చేసుకోవాలి. తరువాత అందులో నిమ్మ రసం, తేనె కలుపుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ముఖానికి ఆవిరి పట్టించి, ఆ మిశ్రమాన్ని అప్లై చేసుకోవాలి. 20 నిమిషాల తరువాత గోరు వెచ్చని నీళ్లతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా వారానికి 2 లేదా 3 సార్లు చేసుకుంటే చర్మం చాలా కాంతి వంతంగా మెరిసిపోతుంది. మీరు కోరుకునే ఛాయ మీ సొంతమవుతుంది.

● నెయిల్‌ఆర్ట్






# నైస్ నెయిల్స్

రోజు రోజుకీ ట్రెండ్ బాగా అప్ డేట్ అవుతోంది. రకరకాల మోడల్స్‌తో, రకరకాల రంగులతో నెయిల్ ఆర్ట్‌లు వేసుకోవచ్చు. కొమ్మలు, రెమ్మలు, ఆకులు, పువ్వులు, పక్షులు, పిల్లులు ఇలా ఏదైనా గోళ్లపై పూయించుకుని... చూపరుల చేత వావ్ అనిపించుకోవచ్చు. మీకు నచ్చిన కలర్‌తో మీకు నచ్చిన డిజైన్‌ను వేసుకోవచ్చు. ఈ పిక్ చూడండి. చాలా మంది ఎక్కువగా ఇష్టపడే రెడ్ కలర్‌తోనే ఆర్ట్ ఎంత చక్కగా ఉందో కదూ.! మరి ఇంకెందుకు ఆలస్యం? ట్రై చెయ్యండి.

1. ముందుగా నెయిల్స్ క్లీన్ చేసుకుని షేప్ చేసుకోవాలి. తరువాత రెడ్ కలర్ నెయిల్ పాలిష్ తీసుకుని మొత్తం గోరంతా అప్లై చేసుకుని, చిత్రంలో చూపించినట్లు వైట్ కలర్‌తో మూడు చుక్కలు పెట్టుకోవాలి.
2. ఇప్పుడు ఆ వైట్ చుక్కలను ఆకుల్లా చేసుకుని, మూడు కలుపుకోవాలి.
3. తరువాత వైట్ కలర్ నెయిల్ పాలిష్‌తోనే థిక్ చేసుకోవాలి.
4. ఇప్పుడు మధ్య ఆకు తిన్నగా చిన్న చిన్న చుక్కలు పెట్టుకోవాలి.
5. తరువాత మిగిలిన ఆకులు తిన్నగా కూడా అదే విధంగా చుక్కలు పెట్టుకోవాలి.
6. ఇప్పుడు వైట్ కలర్ ఆకుల మధ్యలో మూడు రెడ్ కలర్ చుక్కలు పెట్టుకోవాలి.
7. తరువాత ఆ రెడ్ కలర్ చుక్కలను ఆకుల్లా చేసుకుని ఫొటోలో చూపించినట్లు థిక్ చేసుకోవాలి.
8. ఇప్పుడు ఆ రెడ్ కలర్‌లో వైట్ కలర్ గీతలు పెట్టుకుంటే సూపర్ లుక్ వస్తుంది. ఒకటి లేదా రెండు గోళ్లకు ఈ ఆర్ట్ వేసుకుని మిగిలిన వాటికి మీకు నచ్చినట్లు డిజైన్ చేసుకుంటే సరిపోతుంది.

# తరిగేస్తోంది.. రుబ్బేస్తోంది..

వంటపని అనగానే కూరగాయలు తరగాలి. ఆకు కూరలు కట్ చెయ్యాలి. పప్పులు రుబ్బాలి... ఇలా ఒక్కో వంటకానికి ఒక్కో వెరైటీ పద్ధతి ఉంటుంది. అయితే ఒకే ఒక్క మెషిన్ అన్నింటినీ చేసిపెట్టేస్తుంది. ఈ చిత్రంలో మెషిన్ చూడండి. కింద భాగంలో గారెలపిండి నుంచి బూరెలపిండి దాకా రుబ్బి పారేస్తుంది. ఇడ్లీపిండి, దోసెలపిండి అంటూ అన్నీ చేసేస్తుంది. ఇక పైభాగంలో క్యారెట్ నుంచి క్యాబేజీ దాకా అన్నింటినీ ఓ తురుము తురిమేస్తుంది. ఉదాహరణకు కింద పాత్రలో ఉల్లిపాయలను వేస్తే ముద్ద చేసిపెడుతుంది. అవే ఉల్లిని పైన పాత్రలో వేస్తే సన్న సన్నని ముక్కలుగా తరిగేస్తుంది. అందుకు అనువైన బ్లేడ్స్ ఈ మెషిన్‌లో అమర్చడం వల్ల కావాల్సిన విధంగా దీన్ని ఉపయోగించుకోవచ్చు. మనకు కావాల్సిన విధంగా ఆహారాన్ని తరుక్కోవడం, రుబ్బుకోవడం, మిక్స్ చేసుకోవడానికి వేరు వేరు బ్లేడ్స్ ఉంటాయి. వాటిని మార్చుకుంటే చాలు. ఈ మెషిన్‌ను విడి భాగాలుగా చేసుకుని, క్లీన్ చేసుకుని, తిరిగి అవసరానికి యాడ్ చేసుకోవడం చాలా సులభం.





# రుచుల కుక్కర్

కోరుకున్న రుచులను కావాల్సిన విధంగా వండి వడ్డించుకోవాలంటే కనీసం నాలుగైదు పాత్రలైనా ఉండాల్సిందే. ఇక సమయం విషయానికి వస్తే... గంటలు గంటలు వంటగదిలో కూర్చుంటేనే కానీ రైస్ ఐటమ్స్, చికెన్ మటన్‌లు పూర్తికావు. కానీ ఈ ఒక్క కుక్కర్‌తో మీకు కావాల్సిన రుచులు మీ సొంతం చేసుకోవచ్చు. ఈ కుక్కర్‌లో వెజిటబుల్, నాన్-వెజిటబుల్ అనే తేడా లేకుండా అన్ని వండుకోవచ్చు. అన్ని రకాల రైస్ ఐటమ్స్‌తో పాటు.. పిజ్జాలు, కేకులు, పాస్తాలు, చికెన్, మటన్ వంటి కర్రీస్... ఇలా చాలానే వండుకోవచ్చు. ఇక పులుసులు, ఇగుర్లు, ఫ్రైలు కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఈ కుక్కర్స్ నాలుగు కలర్స్‌లో మార్కెట్‌లోకి వచ్చాయి. రెడ్, గ్రీన్, బ్లాక్‌తో పాటు సీ బ్లు కలర్స్‌లో దొరుకుతున్నాయి. ఈ మెషిన్ ఆన్ చేసుకోవడం, ఆప్షన్స్ అప్లై చేసుకోవడం, క్లీన్ చేసుకోవడం చాలా సులభం.

ధర
79 డాలర్లు
(రూ.5,065)

# ఫ్యామిలీ ప్యాక్



వేసవి సెలవులంటే చిన్నా పెద్దా అందరికీ భలే ఇష్టం. కానీ, అల్లాడించే ఉక్కపోతలకు ఉక్కిరి బిక్కిరౌతూ.. పుల్ల ఐసులు, పాల ఐసులు, కోను ఐసులు, కుల్ఫీలు అంటూ ఐస్‌క్రీమ్స్ అమ్మేవారి గొంతు ఎప్పుడెప్పుడు వినిపిస్తుందా..? అని ఎదురు చూస్తుంటాము. కానీ ఇకపై అలాంటి ఎదురుచూపులు అవసరం లేదు. ఈ మెషిన్ ఉంటే చాలు. స్వయంగా ఇంట్లోనే, ఇంటిల్లిపాదీ నోరూరించే ఐస్‌క్రీమ్స్ చేసుకుని మరీ తినేయొచ్చు. ఈ ఒక్క మెషిన్‌తో రకరకాల ఐస్‌క్రీమ్ ఫ్లేవర్స్‌తో పాటు.. ఫ్రోజెన్ డ్రింక్స్ కూడా చేసుకోవచ్చు. కేవలం ఒక ఐస్‌క్రీమ్ చేయడానికి 25 నిమిషాలు పడుతుంది. ఫ్యామిలీ ప్యాక్‌లు తయారు చేసుకోవడానికి సరిపడా ఈ మెషిన్‌లో ఎలాంటి ఫ్లేవర్‌తోనైనా టేస్టీ.. టేస్టీ.. ఐస్‌క్రీమ్స్ తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇందులో తయారు చేసుకునే చల్లని పదార్థాలను ఎవరైనా సరే లొట్టలేసుకుంటూ లాగించెయ్యొచ్చు. అత్యాధునిక టెక్నాలజీతో రూపొందించిన ఈ మెషిన్ ఓపెన్ చేసుకోవడం, ఆన్ చేసుకోవడం, క్లీన్ చేసుకోవడం చాలా ఈజీ.

ధర
199 డాలర్లు
(రూ.12,759)



ధర
199 డాలర్లు
(రూ.12,759)



● స్నాక్ సెంటర్

# డీప్ ఫ్రై బనానా

**కావల్సినవి:**
అరటి పళ్లు – 4 (బాగా పండినవి)
నూనె – 1 కప్పు
పంచదార – 2 లేదా 3 టేబుల్ స్పూన్స్
బ్రౌన్ షుగర్ – అర టేబుల్ స్పూన్ (సూపర్ మార్కెట్‌లో దొరుకుతుంది)
యాలుకల పొడి – చిటికెడు,
తేనె – 1 టేబుల్ స్పూన్

**తయారీ:** ముందుగా ఒక పాన్ తీసుకుని అందులో ఆయిల్ వేసుకుని కాస్త వేడి చేసుకోవాలి. తరువాత అందులో పంచదార, బ్రౌన్ షుగర్, యాలుకల పొడి వేసుకోవాలి. ఇప్పుడు అరటిపళ్లను ఆ మిశ్రమంలో వేసుకుని బాగా వేయించుకోవాలి. పాన్‌లోని ఆయిల్ మిశ్రమం అరటిపళ్లకు బాగా పట్టేదాకా డీప్ ఫ్రై చేసుకోవాలి. వీటిని చల్ల చల్లని ఐస్ క్రీమ్‌లో నంజుకుని తింటే భలే రుచిగా ఉంటాయి.

# పుచ్చకాయ వడ



**కావల్సినవి:**
పుచ్చకాయ తెల్ల ముక్కలు -2 కప్పులు,
మసాలా, కారం, జీలకర్ర పొడి, ధనియాల పొడి – అర టేబుల్ స్పూన్ చొప్పున
పచ్చి మిర్చి – 2 లేదా 3 (చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరిగినవి), కొత్తిమీర – 1 రెమ్మ, కరివేపాకు – 1 లేదా 2 రెమ్మలు
ఉల్లిపాయ – 1, శనగపప్పు – కొద్దిగా,
ఉప్పు – తగినంత, శనగ పిండి – అరకప్పు
నూనె – డీప్ ఫ్రైకి సరిపడినంత

**తయారీ:**
ముందుగా పుచ్చకాయ అడుగు భాగంలో ఉన్న తెల్లని ముక్కలను మిక్సీ చేసుకోవాలి. తరువాత అందులో మసాలా, కారం, జీలకర్ర పొడి, ధనియాల పొడి, శనగపిండి, ఉల్లి, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, శనగపప్పు వేసుకుని బాగా కలుపుకోవాలి. తరువాత ఆ మిశ్రమంలో కొత్తిమీర, కరివేపాకులతో పాటు తగినంత ఉప్పు కూడా వేసుకుని బాగా కలుపుకోవాలి. తరువాత ఆ మిశ్రమాన్ని వడలుగా చేసుకుని, ఆయిల్‌లో డీప్ ఫ్రై చేసుకుంటే సరిపోతుంది.



# మ్యాంగో చికెన్ వింగ్స్

**కావల్సినవి:** గోధుమ పిండి – అర కప్పు, కారం–1 టేబుల్ స్పూన్ ఉప్పు, మిరియాల పొడి – అర టేబుల్ స్పూన్ చొప్పున మామిడి పండు–1, పచ్చిమిర్చి – 2, వెల్లుల్లి రెబ్బలు–2 నిమ్మరసం–2 టేబుల్ స్పూన్స్, తేనె– పావు కప్పు, చికెన్–అర కిలో

**తయారీ:** ముందుగా చికెన్ శుభ్రం చేసుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. తరువాత ఒక బౌల్ తీసుకుని గోధుమ పిండి, ఉప్పు, మిరియాల పొడి, అర టేబుల్ స్పూన్ కారం కలుపుకుని, అందులో చికెన్ ముక్కలకు ఆ మిశ్రమాన్ని బాగా పట్టించి 40 లేదా 45 నిమిషాలు గ్రిల్ చేసుకోవాలి. తరువాత మామిడి పండు ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, వెల్లుల్లి రెబ్బలు, నిమ్మరసం అన్ని మిక్సీలో వేసుకుని జ్యూస్‌లా చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు గ్రిల్ అయిన చికెన్ ముక్కలను ఆ జ్యూస్ బౌల్‌లో వేసుకుని బాగా తిప్పాలి. మొత్తం జ్యూస్ ముక్కలకు పట్టాకా.. 8 లేదా 10 నిమిషాలు మైక్రో వేవ్ ఓవెన్‌లో ఉడికించుకుంటే సరిపోతుంది.






# హెయిర్ బ్యాండ్ అండ్ బ్రైడ్

అలంకరణలో కేశాలంకరణకే ఎక్కువ సమయం పడుతుంది మగువలకు. ఎందుకంటే హెయిర్ స్టైల్ బాగుంటే.. అసలైన అందం తన్నుకుంటూ వస్తుందని ఆడవారి నమ్మకం. నిజమే ఎంత మంచి డ్రెస్ వేసినా దానికి తగ్గ హెయిర్ స్టైల్ లేకపోతే అసలు బాగుండదు. మరి ఈ హెయిర్ స్టైల్ ఎంత చక్కగా ఉందో కదూ..! ఇంకెందుకు ఆలస్యం ఈ రోజు మీ అలంకరణలో దీన్ని భాగం చేసుకోండి మరి.

1. ముందుగా హెయిర్ మొత్తం చిక్కులు లేకుండా దువ్వుకోవాలి. తరువాత పిక్‌లో చూపించినట్లుగా ముందు భాగంలో హెయిర్ వదిలేసుకుని, కాస్త వెనక్కు హెయిర్ తీసుకుని మరో సారి దువ్వుకోవాలి.
2. తరువాత కుడి, ఎడమ వైపుల కొద్దిగా హెయిర్ యాడ్ చేసుకుని పఫ్ పెట్టుకుని హెయిర్ పిన్స్ పెట్టుకోవాలి.
3. ఇప్పుడు మొత్తం వెనుక వైపు ఉన్న హెయిర్ మొత్తం రెండు పాయలుగా చేసుకోవాలి.
4. తరువాత కుడి వైపు పాయను రెండు పాయలుగా చేసుకుని మెలిపెట్టుకుంటూ అల్లుకోవాలి.
5. ఇప్పుడు అలా అల్లుకున్న జడను తల పై భాగం నుంచి ఎడమ వైపుకు పెట్టుకుని పిన్ పెట్టుకోవాలి.
6. తరువాత ఎడమ వైపు ఉన్న హెయిర్‌ను రెండు పాయలుగా చేసుకోవాలి.
7. ఇప్పుడు ఆ రెండు పాయలను రెండు జడలుగా అల్లుకోవాలి.
8. తరువాత ఒక జడను పిక్‌లో చూపించినట్లు కుడివైపుకు పెట్టుకుని పిన్ పెట్టుకోవాలి.
9. ఇప్పుడు మరో జడను కూడా అదే విధంగా ఎడమ వైపుకు తీసుకోవాలి.
10. చివరిగా ఆ జడకు పిన్‌పెట్టుకుని, ఎడమ, కుడి వైపుల్లో పెట్టుకున్న పిన్స్‌ను మరొక్కసారి సరిచూసుకుంటే ఈ సరికొత్త మోడల్ మీ సొంతమవుతుంది.

లెహంగా, మిడ్ స్కర్ట్ మీదకు ఈ తరహా బ్లౌజ్ బాగా సూటవుతుంది. నేటి తరం అమ్మాయిలు కోరుకునే ఈ స్టైల్ బ్లౌజ్ డిజైనింగ్‌కి రెండు రకాల డ్రాఫ్టింగ్ తీసుకోవాలి. ఒకటి ఇన్నర్ బ్లౌజ్. మరొకటి అప్పర్ బ్లౌజ్. ఈ డ్రాఫ్టింగ్ చార్ట్ మీద కొలతల ప్రకారం దేనికది విడిగా తీసుకొని, తర్వాత క్లాత్ మీదకు ట్రాన్స్‌ఫర్ చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత కుట్టాలి. ఈ బ్లౌజ్ డ్రాఫ్టింగ్ కిందివిధంగా ఉంటుంది.

**కొలతలు ఇంచులలో!**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ఛాతీకొలత | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 | 42 |
| ఛాతీ పై చుట్టుకొలత | 33 | 35 | 36 | 38 | 40 | 42 |
| నడుము కొలత | 15 | 15 | 16 | 16 | 17 | 17 |
| ఛాతీ కింది కొలత | 26 | 27 | 30 | 32 | 34 | 37 |
| భుజం | 11 | 12 | 12 | 13 | 13 | 14 |
| స్లీవ్ లెంగ్త్ | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| ఆర్మ్‌హోల్ చుట్టుకొలత | 14 | 15 | 15 | 16 | 17 | 17 |

డింపుల్ పటేల్
డిజైనర్

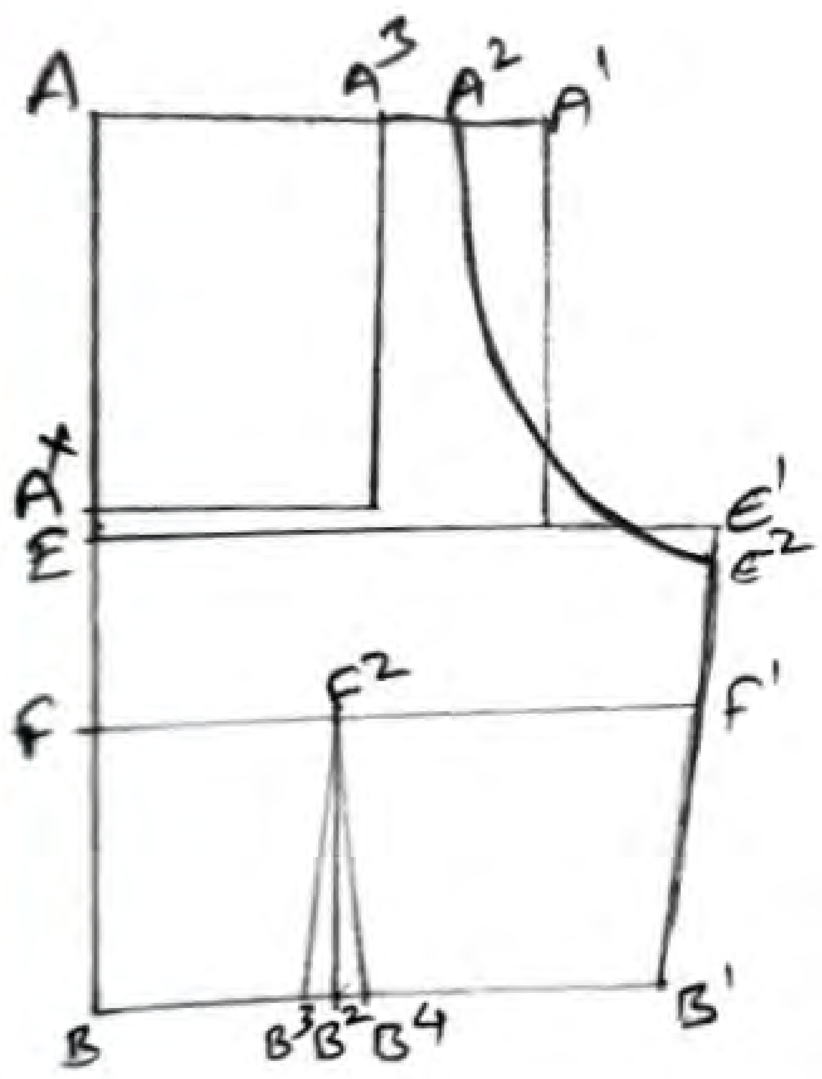
నిర్వహణ: ఎన్.ఆర్



కర్టెసీ: ఇన్‌స్టిట్యూట్ డిజైన్ ఇన్నోవేషన్ (ఐడీఐ), హైదరాబాద్ www.idi.co.in

# లేటెస్ట్ బ్లౌజ్

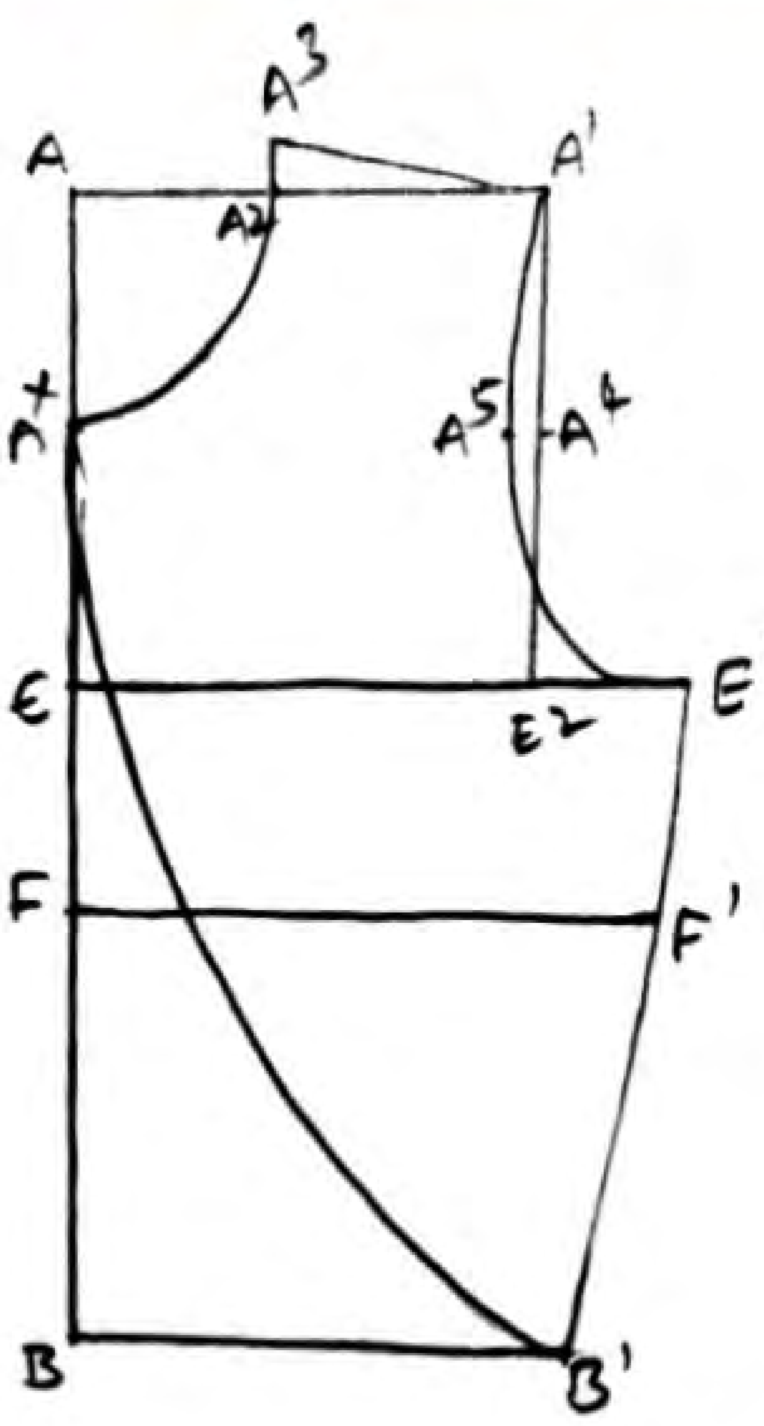





**ఇన్నర్ (లోపలి) బ్లౌజ్:**

దీనిని ముందు డ్రాఫ్ట్ చేసుకున్నాక అప్పర్‌బ్లౌజ్ ఫ్రంట్ అండ్ బ్యాక్ బాడీస్ డ్రాఫ్ట్ చేయాలి.

- AB = బ్లౌజ్ పొడవు
- AE = ఆర్మ్‌హోల్ రౌండ్/2
- AF = అపెక్స్ లెంగ్త్
- AA1 = భుజం /2
- EE1 = ఛాతీ పై కొలత /4
- FF1 = ఛాతీ కొలత/ 4
- BB1 = నడుము చుట్టుకొలత /4+ డార్ట్ విడ్త్
- FF2 = BB2 = అపెక్స్ విడ్త్/2
- AA3 = నెక్ విడ్త్/2
- A3A2 = భుజం కొలత
- A3AX = నెక్ పొడవు
- B3B4 = డార్ట్ విడ్త్/2
- E1 నుంచి కిందుగా 1 అంగుళం కొలత తీసుకొని అక్కణ్ణుంచి A2, E2 వరకు ముందు, వెనక ఆర్మ్‌హోల్ కొలత తీసుకోవాలి.

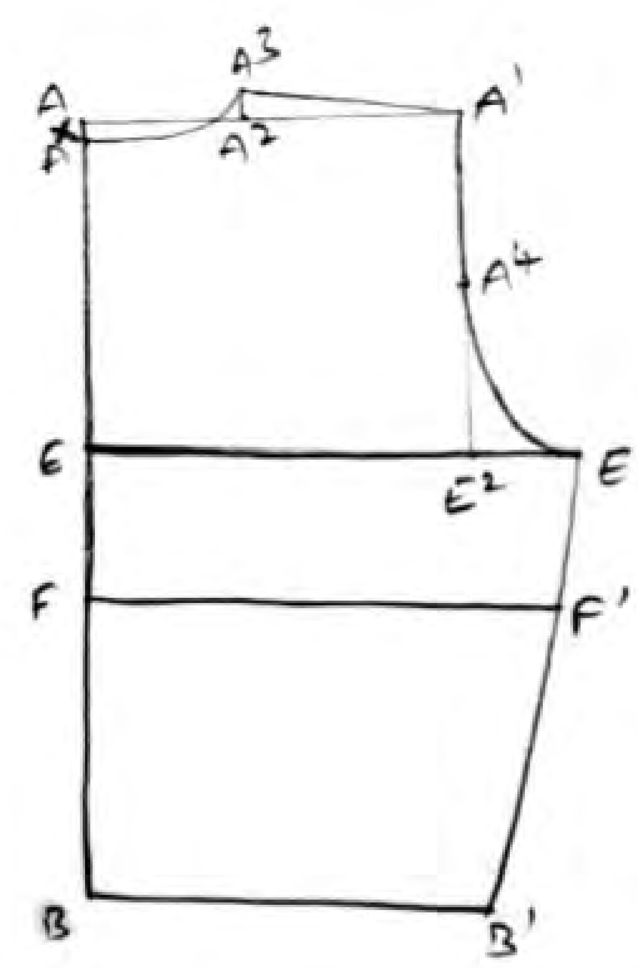



**పై బ్లౌజ్ ముందు భాగం డ్రాఫ్టింగ్:**

- AB = బ్లౌజ్ పొడవు
- AE = ఆర్మ్‌హోల్ చుట్టుకొలత /2
- AF = అపెక్స్ లెంగ్త్
- AA1 = భుజం /2
- EE1 = ఛాతీ పైన చుట్టుకొలత/4
- FF1 = ఛాతీ చుట్టుకొలత /4
- BB1 = నడుము కొలత/4
- E2 = A1 నుంచి కిందుగా E2 వరకు నిటారుగా లైన్ గీయాలి.
- A A2 = నెక్ విడ్త్ /2
- A2 దగ్గర మార్క్ చేసి అర అంగుళం పైన భుజ భాగాన్ని పెంచాలి. A3 నుంచి A1 వరకు షోల్డర్ స్లోప్ గీయాలి.
- A4 = A1 కి E2కి మధ్య పాయింట్
- A5 = A4 నుంచి ½ అంగుళం లోపలికి మార్క్ చేయాలి.
- A3Ax = ముందు భాగం నెక్ డెప్త్
- Ax నుంచి B1 వరకు వంపుభాగాన్ని ఇలస్ట్రేషన్‌లో చూపిన విధంగా డ్రా చేయాలి.

**పై బ్లౌజ్ వెనుక భాగం డ్రాఫ్టింగ్:**

- AB = బ్లౌజ్ పొడవు
- AE = ఆర్మ్‌హోల్ రౌండ్/ 2
- AF = అపెక్స్ పొడవు
- AA1 = భుజం/ 2
- EE1 = ఛాతీ పై చుట్టుకొలత /4
- FF1 = ఛాతీ కొలత /4
- BB1 = నడుము కొలత /4
- E2 = A1 నుంచి E2 వరకు స్ట్రెయిట్ లైన్
- A A2 = నెక్ విడ్త్ /2
- A2 నుంచి అర అంగుళం పైన కొలత తీసుకొని, మార్క్ చేసి A1 వరకు షోల్డర్ స్లోప్ గీయాలి.
- A4 = A1 - E2 కి మధ్య పాయింట్ A4
- A3AX = వెనుక భాగం నెక్ డెప్త్







కాలర్ పార్ట్:

- AB = కాలర్ పొడవు 2 అంగుళాలు
- AC = నెక్ చుట్టు కొలత /2
- B B1 = D D1 = అంగుళం కొలత ఇలా మార్క్ చేసుకున్నాక A నుంచి D1కి అక్కణ్ణుంచి B1 నుంచి D వరకు మార్క్ చేయాలి.
- ఈ డ్రాఫ్టింగ్‌ని క్లాత్ మీద గీసుకొని, కట్ చేసుకొని కుట్టాలి.

## లంబసింగి - చింతపల్లి రోడ్డు

ఈరోజు యారోజు ఏమిటి– పువ్వుల రోజు/లేలే లేల లేలమ్మారో– ఓలే లేల లేల .......

భూమిదేవికి కట్టిన కోక – ఏమిటి పూలకోక?/భూమిదేవికి కట్టిన కోక– బూరుగుపూలకోక!

హఠాత్తుగా ఆగిపోయింది పాట– కర్ణకఠోరమైన ఆ శబ్దానికి.

గుప్పుమంటూ ఆ పనసచెట్టు ఆకుల మధ్యకు చొరబడింది – నల్లటి, దట్టమైన పొగ.

ఒక్క లిప్తలోనే ఖయ్యిమని చెవులు చిల్లులు పడేటట్టు ఇంకోచోట నుంచి తెల్లటి ఆవిరి.

ఆ రెండు శబ్దాలతో ఆ కొండలన్నీ ప్రతిధ్వనించాయి. ఆకాశమంతా పక్షుల కలకలం.

పాట ఆపేసిన రోడ్డు పని కూలీలంతా అటు తిరిగారు.

ఏవ్‌లింగ్ అండ్ పోర్టర్ కంపెనీ కెంట్ ఇంగ్లండ్ సంస్థ తయారుచేసిన స్టీమ్ రోడ్ రోలర్ అది. దాదాపు పన్నెండు అడుగుల ఎత్తు. ఇంకో పన్నెండు అడుగుల పొడవు. ఏనుగులాగే ఉంది. వెనుక రెండు చక్రాలు, మనిషెత్తులో. ముందు నాలుగడుగుల ఎత్తు రోలర్. ఆకుపచ్చ, బూడిద రంగులలో ఉంది మొత్తం రోలర్. మన్యంలో నాలుగేళ్లుగా రోడ్డు పనులు సాగుతున్నా, ఈమధ్యనే ఇరవై వేల రూపాయలు పోసి కొన్నారు.

స్టీరింగ్ కిందే ఉంది గుండ్రటి మీటర్. పక్కనే వెదురు చిగుళ్ల మాదిరిగా మీటలు. వాటిలో ఒక మీటనే మళ్లీ ఒత్తాడు అల్ఫ్ బాస్టియన్, సరదా తీరక. ముందుకంటే భీకరంగా శబ్దించింది ఇంజన్.

‘‘దీనమ్మ! అంతా రైలింజన్ లాగే!’’ అన్నాడు బాస్టియన్ తెలుగు బూతు పదాన్ని ఇంగ్లిష్ వాక్యానికి జోడించి, విశాఖపట్నం నుంచి వచ్చిన రోలర్ డ్రైవర్ విలియంతో.

‘‘ఇదే ఆవిరితోనే కదా నడిచేది!’’చిరాకుగా మొహం పెట్టి అన్నాడు విలియం, ఇంగ్లిష్‌లో. మొదటిసారే అలా ఆ మీట నొక్కినందుకు ఒళ్లు మండింది. అక్కడితో ఆగకుండా మరోసారి నొక్కాడు బాస్టియన్. ఆ కోపాన్ని రోలర్ ఫైర్‌మ్యాన్ మీద చూపించాడు విలియం.

‘‘ఏరా! డాగ్‌లా అరుస్తావ్. బొగ్గు కొట్టడానికి ఇంతసేపా?’’అన్నాడు వచ్చీరాని తెలుగులో.

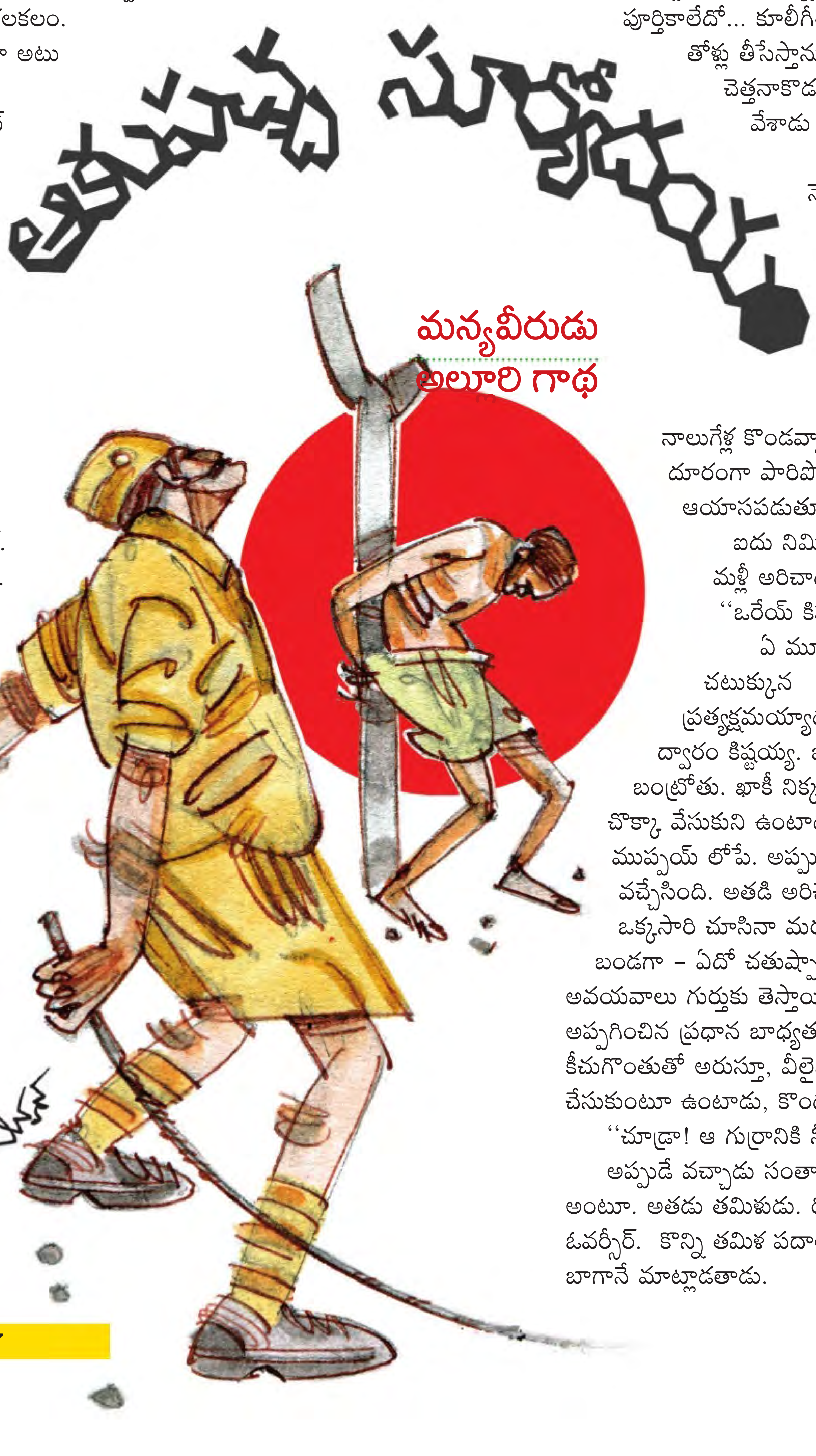
అసలు బాస్టియన్ ప్రవర్తనే విలియంకి వికృతంగా అనిపిస్తోంది. నోరు విప్పితే బూతులు. విలియం రోలర్ డ్రైవర్. కానీ ఇంగ్లిష్ వాడు. బాస్టియన్ దొరతనంలో ఉన్నతోద్యోగి. కానీ మద్రాసీ. అందుకేనేమో పెద్దగా ఖాతరు చేయడం లేదు విలియం.

సుత్తితో మరింత వేగంగా కొట్టడం మొదలుపెట్టాడు రోడ్డురోలర్ ఫైర్‌మ్యాన్. రాక్షసబొగ్గును ముక్కలు చేసి, రోలర్ కొలిమిలో వేయడం, కట్టెలు వేసి వెలిగించడం అతడి పని. ఫైర్‌మ్యాన్‌తో పాటు క్లీనర్ కూడా ఉన్నాడు. ఈ ఇద్దరూ విశాఖపట్నం వాళ్లే.

విలియం తిట్లు బాస్టియన్‌కి ఎక్కడో తగిలాయి. కోపాన్ని దిగమింగుకుంటూ అటు తిరిగాడు విసురుగా. సరిగ్గా దొరికారు కూలీలు. వాళ్ల మీద చూపించాడు, తన ప్రతాపాన్ని.

‘‘దొంగనాకొడకల్లారా! క్షణం అటు తిరిగితే ఇంక పని ఎగదొబ్బీడమే! బయటోళ్లని ఎందుకు పిల్చుకురావటమని నేనాలోచిస్తా ఉంటే, ఇక్కడ ఇదీ ఈళ్ల వరస. ఏమే, అడివి ముండా! నీకు వేరే చెప్పాలా! కదులు.’’ అంటూ భుజం మీదే ఉన్న కొరడా ఝుళిపిస్తూ వాళ్ల వైపు పరుగెట్టాడు.

‘‘అప్పగించింది ఇరవై గొలుసుల దూరం, ఐదురోజుల గడువు. రెండు రోజులు అయిపోయాయి. పదడుగులు పడలేదు రోడ్డు. ఒరేయ్! ఇప్పుడే చెబుతున్నా... పని పూర్తికాలేదో... కూలీగీలీ దేవుడెరుగు... తోళ్లు తీసేస్తాను చెత్తనాకొడకల్లారా!’’ రంకెలు వేశాడు బాస్టియన్.




ఆ వీరంగంతో పది నెలల తమ్ముణ్ణి ఎత్తుకుని అక్కడే నిలబడి రోలర్ శబ్దాన్ని వింటూ, దాని పొగని వింతగా చూస్తున్న ఆ నాలుగేళ్ల కొండవాళ్ల పిల్ల బెదిరిపోయి దూరంగా పారిపోయింది, ఆయాసపడుతూ.

ఐదు నిమిషాల తరువాత మళ్లీ అరిచాడు బాస్టియన్, ‘‘ఒరేయ్ కిష్టయ్యా!’’

ఏ మూలన ఉన్నాడో, చటుక్కున ప్రత్యక్షమయ్యాడతడు. పూర్తి పేరు ద్వారం కిష్టయ్య. బాస్టియన్ దగ్గర బంట్రోతు. ఖాకీ నిక్కరు, పొట్టి చేతుల చొక్కా వేసుకుని ఉంటాడు. వయసు ముప్పయ్ లోపే. అప్పుడే బట్టతల వచ్చేసింది. అతడి అరిచేతులు, పాదాలు ఒక్కసారి చూసినా మరపునకు రావు. బండగా – ఏదో చతుష్పాద జంతువు అవయవాలు గుర్తుకు తెస్తాయి. తనకి అప్పగించిన ప్రధాన బాధ్యత అదే అన్నట్టు కీచుగొంతుతో అరుస్తూ, వీలైనప్పుడల్లా చేయి చేసుకుంటూ ఉంటాడు, కొండవాళ్ల మీద.

‘‘చూడ్రా! ఆ గుర్రానికి నీళ్లు పట్టు.’’

అప్పుడే వచ్చాడు సంతానం పిళ్లై. ‘వణక్కం’ అంటూ. అతడు తమిళుడు. రోడ్డు పని దగ్గర ఓవర్సీర్. కొన్ని తమిళ పదాలు దొర్లినా తెలుగు బాగానే మాట్లాడతాడు.

‘‘మస్తరు చూశావా?’’ అడిగాడు బాస్టియన్.

‘‘ఆమ... పొద్దున్నే చూసి పూడ్చినాను దొర.’’ అన్నాడు ఎక్కడ లేని వినయం ప్రదర్శిస్తూ.

‘‘అంతా ఉన్నారా?... ఎవడైనా....’’

‘‘ఎక్కడకి పోతారు దొరా?! ’’ అన్నాడు గుర్రం కళ్లెం విప్పుతున్న కిష్టయ్య.

‘‘పది ముషమ్‌ల (మూరలు) దూరం.... రొంబ నిమ్మిదిగా పని చేస్తుంటిరి’’ పెదవి విరుపుగా అన్నాడు పిళ్లై. ‘‘తోళ్లు తీసి పని చేయించండి. ఏం ఊరికే చేస్తున్నారా, నా కొడుకులు! కూలి దొబ్బడం లేదా!’’ అరిచాడు బాస్టియన్.

ఇలాంటి తిట్లు సర్వసాధారణం. అయినా పని వదిలిపోరు. పారిపోతే పర్యవసానం ఎలా ఉంటుందో చూస్తున్నారు కూడా. నీళ్ల మోసుకొస్తున్న ఆ లింగేటి మూగయ్య పారిపోయే దుస్సాహసం చేసి, ఫలితం అనుభవిస్తున్నవాడే.

అడవిదున్న ఉదరంలా ఉంది ఆ తోలు తిత్తి. నిండా నీళ్ల నింపుకుని అంచె టపా మాదిరిగా మోస్తున్నారు నలుగురు వంతున. ఐదారు అడుగుల బలమైన వెదురు బొంగుకు తలిగించారు తిత్తిని.

నాలుగు కిలోమీటర్ల అవతల, నర్సీపట్నం వైపు ఉన్న లంబసింగి నుంచి వస్తున్నాయి నీళ్లు. అక్కడ గప్పీ దొర బంగ్లాకి కొంచెం అవతలే ఉన్న నూతి నుంచి కొందరు నీరు తోడి ఈ తోలుతిత్తులు నింపుతూ ఉంటే, అర కిలోమీటరుకు ఒక బృందం వంతున మోసుకువస్తున్నారు, ఈ కొండగ్రామం చిట్రాళ్లగొప్పుకి.

గుర్రం కళ్లెం పట్టుకుని ఎదురైన ద్వారం కిష్టయ్యను చూసి ఆగాడు మూగయ్య.

మిగిలిన ముగ్గురూ కూడా ఆగవలసి వచ్చింది.

‘‘కిష్టయ్య...కిష్టయ్యా! ఓపాలి ఆగు..... దండవెడతాను. నా గొంగడి ఇచ్చేయ్ బాబు! ఎలాగూ ఈసారిచ్చే కూలిలో తగ్గించుకుంటారు కదా! నీ కాళ్లకి దణ్ణం!’’ అన్నాడు దీనంగా.

భుజం మీద బరువుతో మాట కష్టంగా వచ్చింది. గూడెం ప్రాంతంలోనే వీరముష్టిపేట గ్రామం మూగయ్యది. యాభై ఏళ్లు. కానీ అరయ్యేళ్ల వాడిలా ఉన్నాడు.

కిష్టయ్య అన్నాడు, ‘‘నిన్ననే కదరా గుర్తు చేశావ్! మాకు ఏరే పనేంలేదా, నీ చింకి గొంగడి గోల తప్ప?’’

‘‘చింకిది కాదు, కొత్తది కిష్టయ్యా!’’ అన్నాడు మూగయ్య.

‘‘నోర్మూస్కో. నీ గొంగడి ఊర్కే లాక్కున్నానా ఏంట్రా? అయినా ఒరే, దొరతనమోరి సొమ్ము అలా గుట్టు చప్పుడు కాకుండా ఎత్తుకెళిపోతే తప్పుకదరా! బేస్టీన్‌దొర మంచోడు కాబట్టి ఇప్పుడిచ్చే కూలిలో తగ్గించుకోవడానికి ఒప్పుకున్నాడు. లేకపోతే ఈపాటికి నర్సీపట్నం సబ్ జైల్లో కూకునేవోడివి.’’

‘‘తప్పు కాయి కిష్టయ్య! పెద్దోణ్ణి. ఇక్కడ చలి బాద నీకు తెలుసు కదా!’’ చేతులు జోడించి మళ్లీ అడిగాడు మూగయ్య.

‘‘ఔన్లోయ్! ఇస్తాలే. రాత్రికి కదా! మాపటేలకే వచ్చెయ్‌రా!’’ నిర్లక్ష్యంగా చెప్పేసి గుర్రంతో ముందుకు నడిచాడు కిష్టయ్య.

నీటిబుంగలతో అక్కడ నిలబడి ఉన్నారు ఆడకూలీలు. తిత్తి తాడు వదులు చేసి, నీళ్లన్నీ బుంగలలో నింపేసి మళ్లీ వెనుదిరిగింది మూగయ్య బృందం, ఆలస్యం చేయకుండా.

చింతపల్లి, లంబసింగి ప్రాంతాలని చలిగూడెం, పులిగూడెం అంటారు. నిత్యం పగలూ రాత్రీ చలే. చీకటి పడితే పులుల బాధ. మూగయ్యది ప్రస్తుతం దారుణమైన చలిబాధ.

చిట్రాళ్లగొప్పు రోడ్డు పని మొదలైన రోజున, అంటే మొన్న– కిష్టయ్య ఎదురుపడగానే మొదట అడిగింది గొంగడి గురించే.

అప్పటికి ముప్పయ్ మూడు రోజుల క్రితం కూడా నర్సీపట్నం–చింతపల్లి రోడ్డు ఒక దశ కొంతపని జరిగింది. ఆ సమయంలోనే మూగయ్య గొంగడి లాక్కున్నారు. నిజం చెప్పాలంటే దొరతనం తాకట్టు పెట్టుకుంది, ఆ గొంగడిని. మనిషికి రోజుకి ఆరు అణాల (అణా= ఆరు పైసలు) కూలీ అని చెప్పారు. రోజులను బట్టి పద్నాలుగు కుంచాల వరకు బియ్యం ఇస్తామని చెప్పారు. ఎన్ని రోజులైనా పని జరిగే చోటే ఉండాలి.

గ్రామ మునసబులూ, ముఠాదారులూ మొదట్లో పోటీలు పడి రోడ్డు పనికి మన్యప్రజలని సమీకరించే బాధ్యత తీసుకున్నారు. ఇప్పుడు అందరికీ కళ్లలో నీళ్ల తిరుగుతున్నాయి.

ఈ రోడ్డు పని ఎప్పటికి పూర్తవుతుందో తెలియడం లేదు.

ఇప్పటికి ఇక్కడ పని ఆపేస్తున్నామనీ, ఇప్పుడిచ్చే కొంత బియ్యం, కూలీ తీసుకుని వెళ్లి, మళ్లీ మొదలు పెట్టినప్పుడు రావాలనీ చెప్పారు, నెల క్రితం వచ్చినప్పుడు. కానీ, కొందరికి డబ్బులు బకాయి పెట్టారు. ఇంకొందరికి బియ్యం బకాయి పెట్టారు. అప్పుడే నాలుగు కుంచాలే తీసుకోవలసిన మూగయ్య సంచిలో పొరపాటున ఐదు కుంచాలు కొలిచాడు కిష్టయ్య. అది ఇద్దరూ గమనించలేదు. తప్పు కిష్టయ్యదే. చివరికి ఎవరో చెప్పారు, మూగయ్య సంచిలో ఒక కుంచం అదనంగా పడిన సంగతి. అతడి గురించి వెతికితే కనిపించలేదు. చడీచప్పుడూ కాకుండా పని వదిలేసి మూగయ్య తన ఊరు వెళ్లిపోయాడు. రెండోరోజుకే మూగయ్య ఇంటికి

**● డా. గోపరాజు నారాయణరావు**

వచ్చాడు బారిక– బేస్టిను దొర గప్పీదొర బంగ్లాకి రమ్మన్నాడన్న కబురు పట్టుకుని.

నాకేం తెలియదన్నాడు మూగయ్య. పైగా తప్పు నీదైతే నేనేం చేస్తాను అన్నాడు ఎదురు తిరిగి. బంగ్లా స్తంభానికి కట్టేసి, బాస్టియన్ ఆదేశంతో కొరడా అందుకున్నాడు కిష్టయ్య. ఒక కర్ర తీసుకుని పిళ్లై దాడిచేశాడు. పిళ్లై కర్రకి తగులుకున్న గొంగడి ఊడొచ్చింది. కిష్టయ్య గావంచా లాగేశాడు.

నగ్నంగా ఉన్న మూగయ్య దెబ్బల బాధతో, గావంచా అయినా ఇవ్వమనీ, లేదా చిన్న గోచి గుడ్డయినా ఇవ్వమని, కూలి చేసి గొంగడి తీసుకుంటానని రోదిస్తూ కాళ్లా వేళ్లా పడ్డాడు. చివరికి గావంచా ఇచ్చి, గొంగడి మాత్రం గప్పీ దొర బంగ్లాలో పడేశాడు కిష్టయ్య.

●●●

అది లంబసింగి రోడ్డు నిర్మాణం పని.

కాలుతున్న అడవిని ఆర్పుతున్నంత వేగంగా, అంటుకున్న గుడిసెల మంటలార్పుతున్నంత వడివడిగా కదులుతున్నాయి కూలీల కాళ్లూచేతులూ. నూట నలభై ఒక్క మంది కూలీలు. ఆడవాళ్లు యాభయ్ మంది వరకు ఉంటారు. అంతా విశాఖ మన్యవాసులే.

చాలామంది మగవాళ్ల మొలలకు చిన్న గుడ్డ తప్ప మరేమీ లేదు. ఆడవాళ్లు సంప్రదాయకంగా చీర ధరించి ఉన్నారు. దాదాపు ఎవరికీ జాకెట్లు గానీ, కాళ్లకు చెప్పులు గానీ లేవు. అక్కడక్కడ కొద్దిమంది తప్ప అందరూ ఎముకల గూళ్లని చెబితే అతిశయోక్తి కాదు.

చింతపల్లి–చిట్రాళ్లగొప్పు రోడ్డు పని పూర్తయింది. ఇప్పుడు చిట్రాళ్లగొప్పు గ్రామ శివార్ల నుంచి ఈ దశ రోడ్డు పని మొదలైంది.

●●●

పేగులు ఉంగ చుట్టుకుపోతున్నాయి.

ఒంటికి పట్టిన కంకర దుమ్ము, కాళ్లూ చేతులూ కడుక్కోవడం మరిచిపోయినట్టే ఉన్నారంతా. ఆకలి... నాలుగు ముద్దలు తినడానికి వడివడిగా నడుస్తున్నారు ఆ మామిడిచెట్టు దగ్గరకి. ఏదో ఒక మిషతో మధ్యాహ్నం భోజనం ఆలస్యం అయ్యేలా చేస్తున్నారు కిష్టయ్య, పిళ్లై.

చివరికి పని భారంతో పెద్దవాళ్లు, వయసు చేత పిల్లలు నకనకలాడిపోతున్నారు మెతుకుల కోసం. నిత్యం ఇదే తంతు.

కొండమ్మ వడివడిగా వచ్చింది. మొగుడు ఇంకా రాలేదు. అయినా అతడి కోసం చూడదలుచుకోలేదు.

తీరా అక్కడి దృశ్యంతో నిశ్చేష్టురాలైపోయిందామె.

అన్నం ముంతలు రెండో మూడో పగలగొట్టినట్టు చెల్లాచెదురుగా పడి ఉన్నాయి. ఆ ప్రాంతమంతా ఎండుటాకుల మీద మెతుకులు, చిందరవందరగా.

తను తెచ్చుకున్న ముంత పెట్టిన చోటు చూసింది కొండమ్మ. అక్కడ లేదు.

ముంతలని కొద్దిదూరం వరకు అలమబండలు (కొండముచ్చులు) లాక్కుపోయిన సంగతి అర్థమయింది.

ఆ ప్రదేశమంతా ఎండుటాకుల మీద అన్నం మెతుకులు కనిపిస్తున్నాయి. ఆ అన్నం తన ముంతలోదే. ఉదయం కలిపి తెచ్చుకున్నది. కళ్లంట నీళ్లు ఉబికాయి ఒక్కసారిగా.

దూరంగా కనిపిస్తున్న ఆ ముంత దగ్గరగా నడిచిందామె. అక్కడే మరో చెట్టుకింద దట్టంగా ఉన్నాయి మెతుకులు. వేయించిన పనస గింజలు కలిపిన మెతుకులు– ఎర్రటి కారం అంటిన తెల్లటి మెతుకులు. నోట్లో నీరు ఊరిపోయింది.

నేల మీద ఉన్న రెండు ఎండుటాకులని చేతుల్లోకి తీసుకుంది కొండమ్మ. వాటినిండా తోడైనట్టుంది.

ఆ గిరిజనుడే అందుకున్నాడు పాట. రెండో పదం జనమంతా కలిసి అంటున్నారు.......

''బోడికొండనున్న ...'' – ''శాంబరమ్మ...''

''మాడుగులనున్న ....''–

''మత్స్యకంబేరమ్మ....'

''కొండకంబేరున్న...'' – ''నీలకంఠుడా!''

''దమ్మము సావడి....'' – ''మనము చేరవాలె....''

''ఎటు వెళ్లినారో.....'' – ''పంచపాండగూలు....!''

పాట అర్థం కాకున్నా, అందులోని లయనీ, ఆ లయకు తగ్గట్టు వేగంగా కదులుతున్న కొండజనాన్ని తదేకంగా శ్రద్ధగా గమనిస్తున్నాడు రోలర్ డ్రైవర్ విలియం. పనిలో వేగం అతడిని విస్తుపోయేటట్టు చేస్తోంది.

ఎక్కడి నుంచో మరి, అప్పుడే వచ్చాడు బాస్టియన్. అడుగులో అడుగు వేస్తూ నడుస్తోంది గుర్రం– నిర్మిస్తున్న రోడ్డుకు ఒక పక్కగా. అంతే వాళ్ల గొంతుల్లో ఊపు తగ్గిపోయింది. పనిలో మాత్రం అదే వేగం.

**శారీరక శ్రమనే కాదు, గాయాల సలుపుని కూడా ఆ పాట మరిపింపచేస్తోంది. పది రెట్ల శక్తిని ఇస్తోంది. కొందరు తట్టలతో తెచ్చి ఎర్ర కంకర చిమ్ముతుంటే, ఆ కంకర మీద కడవలతో, బుంగలతో నీళ్లు తెచ్చి అరచేతిని అడ్డం పెట్టి లాఘవంగా తడుపుతున్నారు కొందరు.**

మెతుకులు, చిన్న చిన్న ఇసుకరేణువులతో కలిసి.

ఆ ఇసుకని ఓపిగ్గా ఊదుకుంటూ వాటిలోని మెతుకులని నోట్లో ఒంపుకుంటోందామె.

''తిన్నది చాలు... రండి...రండి!'' అప్పటికే అక్కడ కిష్టయ్య అరుస్తున్నాడు.

•••

''లోతుగడ్డనున్న.....''

రెండు చేతులతో ఎత్తి పట్టుకున్న గునపాన్ని బలంగా నేలలోకి దింపుతూ పెద్ద గొంతుతో అన్నాడా అడవిబిడ్డ, ఆ పదం.

''వీరభద్రుడా!......'' రోడ్డు పనిలో ఉన్న దాదాపు నూట నలభయ్ మంది కూలీలు అన్నారు ముక్తకంఠంతో.

ఆ గునపాన్నే పైకి లాగి మళ్లీ పోటు వేయడానికి ఎత్తి అన్నాడు అతడే, ''లంబసింగినున్న.....''

''బాలరాకాసమ్మ....'' అన్నాయి జనం గొంతులు.

విశాఖమన్యంలో వినిపించే కొండరెడ్ల పాట. వివశులైపోతారు అడవిబిడ్డలు ఆటన్నా, పాటన్నా.

కానీ ఇప్పుడు ఆ పాట వాళ్ల గొంతుకలలో సహజంగా పలకడం లేదు.

ఈ కష్టం నుంచి నీ బిడ్డలని కాపాడకుండా ఏమిటీ తాత్సారం? అన్న ఆక్రోశం ఆ లయకు

అదే నచ్చదు బాస్టియన్‌కి. శరవేగంగా సాగాలంటాడు. ఈ 1922 సంవత్సరాంతానికల్లా మన్యంలో రోడ్లన్నీ సిద్ధమైపోవాలి.

శారీరక శ్రమనే కాదు, గాయాల సలుపుని కూడా ఆ పాట మరిపింపచేస్తోంది. పది రెట్ల శక్తిని ఇస్తోంది.

కొందరు తట్టలతో తెచ్చి ఎర్ర కంకర చిమ్ముతుంటే, ఆ కంకర మీద కడవలతో, బుంగలతో నీళ్లు తెచ్చి అరచేతిని అడ్డం పెట్టి లాఘవంగా తడుపుతున్నారు కొందరు.

మరుక్షణంలో దిమ్మెసాలు వచ్చి నర్తిస్తున్నాయి.

ఒకచోట నిలిపాడు గుర్రాన్ని బాస్టియన్.

కాస్త పరిశీలనగా చూసిన తరువాత అర్థమైంది అతడికి, ఆ లోటు.

కొండవాళ్లు వంకర గునపాలని పిలుచుకునే క్రౌబార్లు ఇరవై వరకు తెప్పించాడు బాస్టియన్. ఒక కొస ఒంపు తిరిగిన గద్ద ముక్కులా ఉంటుంది. రెండో వైపు అర్ధచంద్రాకారపు బద్ద ఉంటుంది. వాటితో రాళ్లను పెళ్లగించే పని నలుగురైదుగురే చేస్తున్నారు.

''కిష్టయ్యా!'' అరిచాడు బాస్టియన్, గుర్రం మీద నుంచే.

ఏ మూల నుంచో వచ్చి నిలబడ్డాడు కిష్టయ్య.

''ఏరా! క్రౌబార్లు ఇంకలేవా?''

''మిగిల్నియ్యి పాడైయ్యాయి కదా దొర!'' అన్నాడు కిష్టయ్య.

''రెండ్రోజులైంది చెప్పి, ఇంకా బాగుచేయించలేదా? ఆడెవడికో చెప్పాం.... మర్రిపాలెం వాడెవడో......!'' పేరు గుర్తుకు రాలేదు బాస్టియన్‌కి.

గుర్తు చేశాడు కిష్టయ్య, ''ఎర్రేసు దొర, బూతా ఎర్రేసు.''

''పిలు, చెత్త నాకొడుకుని!'' పళ్లు నూరుతూ అరిచాడు బాస్టియన్.

ఓ చోట గొప్పు తవ్వుతున్న ఎర్రేసుని గమనించి, చేతులు ఊపి రమ్మని సైగ చేశాడు కిష్టయ్య.

పాట ఆగిపోయింది. ప్రతి అడవిబిడ్డ గుండె కీడు శంకించింది.

చేతిలో పలుగుని అక్కడే నేలకు గుచ్చి, తలకు చుట్టుకున్న తుండుగుడ్డ విప్పుకుని మెడలో దండలా వేసుకుంటూ గబగబా వచ్చాడు బూతా ఎర్రేసు భయపడుతూనే.

పాతికేళ్లుంటాయి. బలంగానే ఉన్నా, డస్సిపోయి కనిపిస్తున్నాడు. అతని రెప్పల చివరి వెంట్రుకల మీద, మాసిన గడ్డం మీద కూడా కంకర దుమ్ము. దీనితో మరీ నీరసంగా కనిపిస్తున్నాడు.

''నీయమ్మ....! వంకర గునపాలు ఎందుకు పట్టుకెళ్లలేదురా? ఎవరి చంక నాకుతున్నావ్?'' ఉరిమాడు బాస్టియన్.

''పొద్దున్న కూడా అడిగాను దొరా... రేపొచ్చులే అన్నాడు కిష్టయ్య.'' విషయం చెప్పాడు తడబడుతూ ఎర్రేసు.

''నన్నెప్పుడడిగావురా? దొర చెప్పాక, నన్ను అడగడం దేనికిరా? చెప్పు తీసుక్కొడతాను నాయాలా!'' అడ్డంగా బొంకాడు కిష్టయ్య.

సర్రున గుర్రం దిగి, ఎర్రేసు మెడలోని తుండు గుడ్డ రెండు కొసలను తటాల్న అందుకుని, మళ్లీ అంతే వేగంతో గుర్రం ఎక్కాడు బాస్టియన్.

బలంగా లాగడంతో కెవ్వున అరిచాడు ఎర్రేసు. అప్పటికే అతడి పీక గుర్రం మెడకు తాసుకుపోయింది. ఉరికొయ్యకు వేలాడుతున్నట్టు ఉక్కిరిబిక్కిరి అయిపోతున్నాడు.

''ఎక్కడున్నాయిరా ఆ క్రౌబార్లు?''గట్టిగా అడిగాడు బాస్టియన్.

ఇది ఇంతకు దారి తీస్తుందన్న సంగతి కిష్టయ్య కూడా ఊహించలేదు. అందుకే తడబడిపోతూ అన్నాడు.

''అక్కడే దొర.... మన సామాన్లన్నీ పెడతాం కదా... ఆ మామిడి చెట్టు కిందే ....!''

''చల్...!'' గుర్రాన్ని అదిలించాడు బాస్టియన్. ఆ ముఖంలో ఏదో కసి. గుర్రం కదలబోతోంది.....

*(తరువాయి భాగం వచ్చేవారం)*

• పాటతత్త్వం

# ఇదేలే తరతరాల చరితం



భువనచంద్ర
గీత రచయిత

'పెద్దరికం' చిత్రంలో నేను రాసిన పాట ఇది. ఈ చిత్రంలో... శత్రువర్గాల పిల్లలు ప్రేమించుకుంటారు. వారి ప్రేమను అంగీకరించలేని పెద్దలు ఆ పసిహృదయాల మీద ఉక్కుపాదం మోపుతారు. ఆ సందర్భంలో వచ్చే పాట ఇది. 'ఇదేలే తరతరాల చరితం... జ్వలించే జీవితాల కథనం..' అని పల్లవి రాశాను. ప్రేమ అనేది తరతరాల నుంచి వస్తోంది. చాలాసార్లు ప్రేమ విఫలం కావడమే కనిపిస్తోంది. ఇది తరతరాలుగా జరుగుతూనే ఉంది. అందుకే 'ఇదేలే తరతరాల చరితం... ' అని పల్లవి రాశాను. పిల్లలను ప్రాణంగా భావించవలసిన పెద్దలు, పగను ప్రాణంగా భావిస్తున్నారు, ప్రేమను దూరం చేసుకుంటున్నారు. ఆశలన్నీ రాలిపోతున్నాయి.

అంతవరకూ ఆనందంగా వారి ఒడిలో పెరిగిన చిన్నారికి మంచి నేర్పడానికి బదులు, ఆయుధంలా తయారుచేస్తారు. చేపకు ఎరగా వేసినట్టుగా, శత్రువు కుమారుడిని ప్రేమించి మోసం చేయమని ఎరగా మార్చి, ఆమెను బలి చేయడానికి సిద్ధపడతారు. ఆమె 'ఈ బ్రతుకంతా నాకెందుకు అని భావించింది, నేను చనిపోతే మీకు ఆనందమా' అని ప్రశ్నించింది. పగ, కులం, మతం అనే పట్టింపులే కాని బిడ్డల ఆనందం అక్కర్లేదు పెద్దలకు.



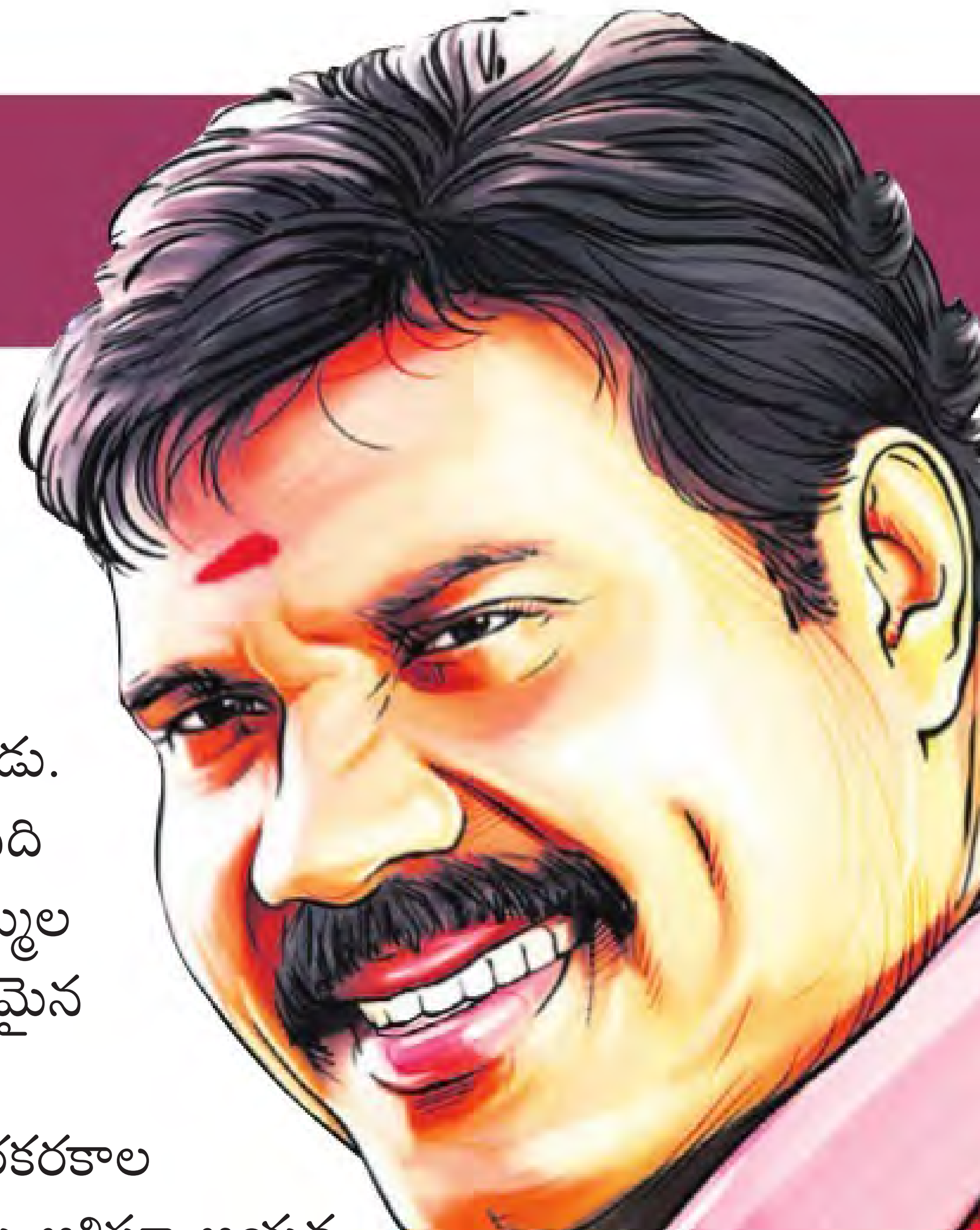

మనిషే పశువుగ మారితే... తన బిడ్డ అని కూడా చూడకుండా చంపడానికి సిద్ధపడతారు. 'అభము శుభము ఎరుగని వలపులు ఒడిపోయేనా...' ఓదార్చవలసిన తల్లిదండ్రులు బిడ్డ మీద పగను ప్రదర్శిస్తున్నారు.

'నీరే నిప్పుగ మారితే... వెలుగే చీకటి రువ్వితే' అనే చరణంలో మంటలు రేగితే నీటితో ఆర్పుతాం. కానీ ఆ నీరే నిప్పుగా మారిపోతే ఇంక చేసేదేముంది. తనను ఆదరించి, ప్రేమను చూపవలసిన పెద్దలే తన మీద ద్వేషాన్ని ప్రదర్శిస్తుంటే, నీరు నిప్పుగా మారినట్లే, వెలుగు రేకలు దట్టమైన చీకటిని చిమ్మినట్లే. 'పొగలో సెగలో మమతల పూవులు కాలిపోయేనా' ... మమత సున్నితమైనది. మంట దగ్గర పువ్వు వాడిపోయినట్లే... పగ ఉన్న చోట మమత కాలిపోతుంది. ప్రేమ విషాదం కావడం ప్రపంచమంతా ఉంది. రాబోయే లక్షతరాల వరకు ఇదే జరుగుతుంది. బిడ్డలు మనం కొనుక్కున్న వస్తువులు కాదు... పాడుచేసుకోవడానికి. మనసున్న బిడ్డలు. మనం పెంచిన బిడ్డలు. వారిని కంటికి రెప్పలా కాపాడుకోవాలి. నేటికీ హృదయ బలి జరుగుతూనే ఉంది... అనే ఒక వ్యథతో ఈ పాట రాశాను.

- డా. వైజయంతి

• ఉత్తమవిలన్

# నా పేరు తోలుమందం లడ్డా!



'నా పేరు లడ్డా... ఆ జెమినీ కంటే పెద్ద రౌడీని'

'కత్తి పట్టు పంచాయితీ పెట్టు. పీక కట్టు'... మొదలైన డైలాగులతో తెగ భయపెడుతూ, తెగ నవ్విస్తూ 'ఈ కొత్త విలన్ ఎవరు?' అని ప్రేక్షకులు తెగ ఆలోచించేలా చేశాడు లడ్డా.

'మన్నిస్సెరి వీట్టిల్ రమణ్ మణి' ఎవరు? అని అడిగితే ఎవరికీ తెలియకపోవచ్చు.

'కళాభవన్ మణి' ఎవరు? అని అడిగితే 'తెలుసు' అనేవాళ్లు ఉండవచ్చు. 'లడ్డా' ఎవరు? అని అడిగితే మాత్రం... 'అవును. తెలుసు' అనేవారి సంఖ్య చాలా ఎక్కువగానే ఉండవచ్చు.



వెంకటేశ్ నటించిన 'జెమిని' సినిమాలో 'లడ్డా'గా తెలుగు ప్రేక్షకులకు తెగ గుర్తుండిపోయాడు కళాభవన్ మణి.

'ఎన్ని సినిమాల్లో నటించామన్నది ముఖ్యం కాదన్నయ్యా... ఎంత బాగా నటించామన్నది ముఖ్యం' అనే పాయింట్‌లోకి వస్తే... మణి తెలుగులో నటించిన సినిమాలు తక్కువే కావచ్చు. అయినా... తక్కువ సినిమాలతోనే ఎక్కువ గుర్తింపు తెచ్చుకున్న విలన్‌ల జాబితాలో మణి ఒకరు. బతుకు దెరువు కోసం ఆటో నడిపినా, నలుగురినీ నవ్వించడం కోసం మిమిక్రీ చేసినా ఎప్పుడూ తనదైన ప్రత్యేకతను చాటుకునేవాడు మణి. 'కొచ్చిన్ కళాభవన్ మిమిక్రీ గ్రూప్' తరఫున ఎన్నో మిమిక్రీ ప్రదర్శనలు ఇచ్చి ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్నాడు. 'మిమిక్రీ ఆర్ట్' ఆయనకు వెండితెరకు దారి చూపింది. మలయాళం సినిమా 'అక్షరం'లో ఆటోడ్రైవర్ పాత్ర పోషించిన మణి ఆ తరువాత ఎన్నో సినిమాల్లో కమేడియన్‌గా నటించాడు. ఆ తరువాత 'విలన్' పాత్రలు ఆయన్ను వెదుక్కుంటూ వచ్చాయి. విలన్‌గా ఒకవైపు క్రూరత్వం ప్రదర్శిస్తూనే, మరోవైపు చిత్రవిచిత్ర హావభావాలతో ప్రేక్షకులను కడుపుబ్బా నవ్వించేవాడు మణి. ఒకప్పుడు చలకుడీ వీధుల్లో ఆటో నడిపిన మణి, మలయాళం, తమిళం, తెలుగు భాషల్లో రెండు వందలకు పైగా సినిమాల్లో నటించాడు. జాతీయ అవార్డ్ తీసుకున్నాడు.

మణి మంచి మిమిక్రీ ఆర్టిస్ట్ మాత్రమే కాదు... ఆయనలో మంచి గాయకుడు కూడా ఉన్నాడు. 'గాత్రం' అనేది ఆయన అమ్ముల పొదిలో బలమైన ఆయుధంగా మారింది. రకరకాల సహాయాలను ఆశిస్తూ ఆయన ఇంటికి ఎక్కడెక్కడి నుంచో జనాలు వచ్చేవాళ్లు. తనకు తోచిన సహాయం చేసేవాడు మణి. అందుకే మణిని కేరళలో 'పూర్‌మ్యాన్స్ సూపర్‌స్టార్' అని పిలుచుకుంటారు. మణి ఉన్నాడంటే... చుట్టుపక్కల నవ్వుల వర్షమే! డిప్రెషన్‌లో ఉన్న వాళ్లు సైతం... దానికి దూరంగా జరిగి తెగ నవ్వుకునేవాళ్లు. అలాంటి మణి డిప్రెషన్‌తో బాధ పడడం ఒక విషాదం. 45 సంవత్సరాల వయసులోనే అసహజ మరణం పొందడం పెద్ద విషాదం.

కళాభవన్ మణి

## • సాల్వ్ చేస్తారా? శీర్షాసనమేస్తారా?

### • మాయా బజార్

| 1 |  | 2 |  | 3 |  | ■ |
|---|---|---|---|---|---|---|
|  | ■ |  | ■ |  | ■ | ■ |
| 4 |  | ■ | 5 | ■ | ■ | 6 |
|  | ■ | 7 | ■ | 8 |  | 9 |
| 10 |  |  | 11 | ■ | ■ |  |
| ■ | ■ | ■ |  | ■ | 12 |  |
| 13 |  |  |  | ■ | ■ |  |

**అడ్డం:** 1. ముళ్లపూడి వెంకటరమణ కథ 'జనతా ఎక్స్‌ప్రెస్' ఆధారంగా బాపు దర్శకత్వంలో వచ్చిన చిత్రం. అక్కినేని నాగేశ్వర్రావు కథానాయకుడు. (6)

4. 'సుభాష్ చంద్రబోస్' అనే రైతు పాత్రలో శ్రీహరి నటించిన ఈ సినిమాలో వడ్డే నవీన్, సంఘవి ముఖ్య పాత్రలు పోషించారు. సినిమా పేరు అటు నుంచి. (2)
5. '11' గడిలోని అక్షరానికి ఈ అక్షరం చేరిస్తే కరుణాకరన్ దర్శకత్వంలో వెంకటేశ్, భూమిక జంటగా నటించిన సినిమా (2)
8. కోడి రామకృష్ణ దర్శకత్వంలో రాజశేఖర్, జీవిత జంటగా నటించిన ఒక సినిమా. పేరు అటు నుంచి (3)
10. భీమినేని శ్రీనివాసరావు దర్శకత్వంలో అల్లరి నరేష్, కామెష్ సురేష్ నరేష్, శివ మనోహర్ ఐ.పి.ఎస్‌గా నటించిన కామెడీ స్పూఫ్ ఫిల్మ్ అటు నుంచి (4)
12. 'టు టౌన్ రౌడీ' 'దొంగరాముడు' 'రాక్షసుడు' 'రావణ బ్రహ్మ'.... సినిమాల్లో నటించిన కథానాయిక (2)
13. పి.ఎన్.రామచంద్రరావు దర్శకత్వంలో చక్రి, నేహా, రమేశ్ అరవింద్, మీరా వాసుదేవన్... నటించిన సినిమా(4)

**నిలువు:** 1. శ్రీను వైట్ల దర్శకత్వంలో చిరంజీవి నటించిన సినిమా. భూపతిరాజా కథ సమకూర్చిన ఈ చిత్రానికి కోనవెంకట్ సంభాషణలు రాశారు (5)

2. వి.వి.వినాయక్ దర్శకత్వంలో వెంకటేశ్, నయనతార జంటగా నటించిన సినిమా. రమణ గోగుల సంగీతం సమకూర్చారు (2)
3. రాఘవ లారెన్స్ దర్శకత్వంలో హారర్ కామెడీ సినిమా. లారెన్స్, వేదిక, రాజ్‌కిరణ్, రాహుల్ దేవ్, కోవై సరళ... ముఖ్య పాత్రలు పోషించారు (2)
6. యద్దనపూడి సులోచనరాణి నవల 'మీనా' ఆధారంగా త్రివిక్రమ్ దర్శకత్వంలో నితిన్, సమంత జంటగా నటించిన సినిమా (2)
7. శ్రీరామ సురేష్, కావూరి సాంబశివరావు దర్శకత్వంలో వచ్చిన సినిమా (2)
9. 'నా హృదయంలో నిదురించే చెలి' పాట ఉన్న ఈ సినిమాకు వి.మధుసూదనరావు దర్శకత్వం వహించారు. అక్కినేని కథానాయకుడు (4)
11. 'మర్యాద రామన్న' 'కథ స్క్రీన్‌ప్లే దర్శకత్వం...అప్పలరాజు' 'పూలరంగడు' 'మిస్టర్ పెళ్లి కొడుకు' 'భీమవరం బుల్లోడు' సినిమాల కథానాయకుడు (3)

### • మైథోగ్రఫీ

1. మేనకా విశ్వామిత్రుల కూతురు. కణ్వమహర్షి దగ్గర పెరుగుతుంది.
2. పై జవాబులో '4'వ అక్షరంతో ఒక రాక్షసుడు.
3. గంధర్వకాంత. 2వ జవాబులో '2'వ అక్షరంతో.
4. లక్ష్మీదేవిని అర్చిస్తూ ఆచరించే వ్రతం... పై జవాబులో మొదటి అక్షరంతో.
5. రాముడి తమ్ముడు. 4వ జవాబులో మూడవ అక్షరంతో.

### • బ్రెయిన్ జిమ్

1. ఇటు నుంచి చదివినా, అటు నుంచి చదివినా.... ఒకేలా ధ్వనించే పదం.
2. రణం కాని రణం.
3. వేళ్లు ఉన్నా... జీవం లేనిది?
4. కాళ్లు లేకపోయినా పరుగెత్తేది?

| కా | లం | అ | న | వ | జా |
|---|---|---|---|---|---|
| D | R | శ | ల | దా | అ |
| R | K | ర | ఆ | ర | డి |
| A | క | ణం | క | మ | న |
| C | V | D | P | ల | గ్లో |
| E | C | A | R | జా | వ్ |

### జవాబులు

**• మాయా బజార్**

**అడ్డం:** 1.అందాలరాముడు 4. గురి 5. వా(సు) 8. ఆహుతి 10.సుడిగాడు 12. రాధ 13.గోల్‌మాల్

**నిలువు:** 1.అందరివాడు 2. లక్ష్మీ 3. ముని 6. అఆ 7.బడి 9.ఆరాధన, 11. సునీల్

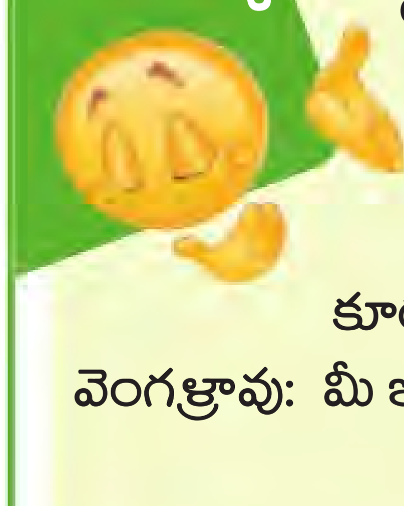
**• మైథోగ్రఫీ**

1. శకుంతల 2. లవణుడు 3. వరూధిని 4. వరలక్ష్మీవ్రతం 5. లక్ష్మణుడు

**• బ్రెయిన్ జిమ్**

| కా | లం | అ | న | వ | జా |
|---|---|---|---|---|---|
| D | R | శ | ల | దా | అ |
| R | K | ర | ఆ | ర | డి |
| A | క | ణం | క | మ | న |
| C | V | D | P | ల | గ్లో |
| E | C | A | R | జా | వ్ |

### • కిసుక్కు




రాజు: ఆ అప్పారావు డబ్బుల కోసం వచ్చి నా పీక మీద కూర్చున్నాడు.

వెంగళ్రావు: మీ ఇంట్లో కుర్చీలు లేవా ఏమిటి?

– పి.యోబు, ముదనూరు

### • మీకు తెలుసా




చీమల్లో 22,000 రకాల జాతులు ఉన్నాయి. వీటిలో 12,000 రకాల జాతుల చీమలను గుర్తించారు.

## పదశోధన - 434

నిర్వహణ : **అదృష్టదీపక్**

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | | | 3 | ■ | 4 | 5 | 6 | |
| 7 | | ■ | ■ | 8 | | ■ | 9 | | ■ |
| ■ | | ■ | 10 | | ■ | 11 | ■ | ■ | 12 |
| 13 | | 14 | | ■ | 15 | | 16 | 17 | |
| ■ | 18 | | ■ | 19 | | | | | |
| ■ | | ■ | 20 | | | ■ | 21 | | ■ |
| 22 | | | | | ■ | 23 | | ■ | 24 |
| ■ | | ■ | | ■ | 25 | | ■ | 26 | |
| 27 | | 28 | ■ | ■ | | ■ | 29 | ■ | |
| | ■ | 30 | | | | | | | |

**ఆధారాలు**

**అడ్డం**

1. 'తల్లీ వందనం' – జాతీయ గీతం (5)
4. ఇంద్రుని ఏనుగు (4)
7. కొరడా (2)
8. సింహాసనం (2)
9. శలాక, లోహపు కమ్మి (2)
10. శత్రువు (2)
13. ఈ సందేహం పెనుభూతం లాంటిదంటారు (4)
15. ఉలవలతో కాచిన రసం (5)
18. స్నేహం, అనురాగం (2)
19. పచ్చని చేలను నాశనం చేసే శలభాల గుంపు (6)
20. తొందరపాటు, గాభరా (3)
21. రాలు, పతనమగు (2)
22. కాంస్యంతో తయారైన చేతి దివిటీ (5)
23. చెట్టు (2)
25. పాకతో వచ్చిన వంట, పరువం (2)
26. రాశి, కుప్ప (2)
27. పన్నగం కాదు – ఎత్తుగడ, మోసం (3)
30. వెంకటేశ్వరుని భర్తగా భావించిన భక్తురాలు, కవయిత్రి (8)

**నిలువు**

1. వంపు, వైపు, వాగు, దిక్కు (2)
2. గురజాడ దేశభక్తి గేయం (9)
3. రంగవల్లి తొలి సగంతో రంగు వేసేవాడు (3)
5. ఆగమనం (2)
6. అసలు కంటే ఇది ముద్దు అంటారు (2)
10. వివరణ, విధం, ఉపాయం (2)
11. నెలతో మొదలయ్యే స్త్రీ (3)
12. దొంగ (3)
14. అత్తగారి భర్త (2)
15. రామునికి సాయం చేసిన అల్పజీవి (3)
16. వలతో మొదలైన పక్షపాతం (4)
17. తడబడుతూ దంచాడు (3)
19. స్నేహితుడా (3)
20. 'ఆగిపోవడం' అంటే అపరాధం, అల్లరి పని (3)
23. తోడేలు (2)
24. అలంపురంలో కొలువైన అమ్మవారు (4)
25. స్త్రీలు ధరించే గాగరా, లంగా (3)
27. రెండయిదులు (2)
28. కళ్లకు కట్టిన మూత (2)
29. మక్షిక – రాజమౌళి సినిమా (2)

### పదశోధన - 433 జవాబు

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 పా | 2 న | 3 కం | లో | 4 పు | డ | 5 క | ■ | 6 నూ | 7 క |
| 8 కు | డి | తి | ■ | ట్టు | ■ | 9 ల | క్క | యి | ల్లు |
| 10 డు | రే | ■ | 11 జా | మ | పం | డు | ■ | ■ | కుం |
| 12 రా | యి | 13 తీ | ■ | చ్చ | ■ | ■ | 14 మీ | గ | డ |
| ళ్లు | ■ | 15 తు | 16 ప్ప | ■ | 17 కు | బు | సం | ■ | ■ |
| ■ | 18 చా | వు | క | బు | రు | ■ | ■ | 19 జీ | 20 రా |
| 21 ఇం | ■ | పి | ■ | ■ | 22 క్షే | మ | 23 మా | ■ | జ |
| టి | ■ | ట్ట | ■ | 24 సూ | త్రం | ■ | 25 ట | ము | కు |
| 26 దొం | తి | ■ | 27 క | డి | ■ | 28 అం | ■ | ■ | మా |
| గ | ■ | 29 న | ర్మ | ద | ■ | 30 బా | ట | సా | రి |

## • ఫుడ్ పిరమిడ్

ప

ష్ప చా రు

ల డ్డు వ ఉ బం

ద ద్దో జ నం పె గు గా

రె లు చే గో డి కో ల్లి లు సు

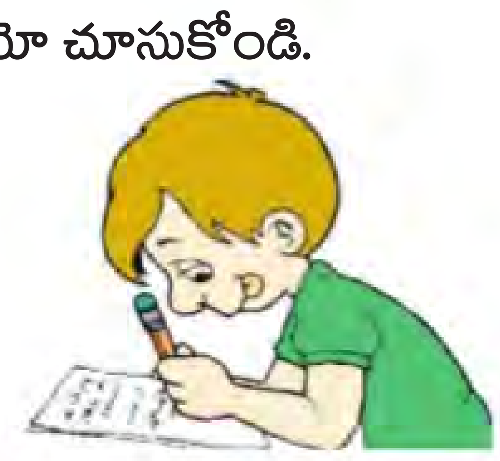
పక్కన ఫుడ్ పిరమిడ్‌లో కనిపిస్తున్న అక్షరాలలో కొన్ని ఆహార పదార్థాలు, వంటకాల పేర్లు దాగున్నాయి. కనుక్కోనేందుకు ప్రయత్నించండి. ఇది మీ పాకశాస్త్ర పరిజ్ఞానానికి ఒక తమాషా పరీక్ష.
ఈ అక్షరాలతో ఎన్ని ఎక్కువ పదాలను కనుక్కోగలిగితే మీకు అంత ఎక్కువగా పాక పరిజ్ఞానం ఉన్నట్లు లెక్క. ఒక్కో పదానికి ఒక్కో మార్కు లెక్కన ఎన్ని వస్తాయో చూసుకోండి.

**మార్కులు**

ఫర్వాలేదు: 12

బాగుంది: 14

అద్భుతం: 16



## • పదవినోదం

గడులలో అస్తవ్యస్తంగా ఇచ్చిన అక్షరాలను సరైన వరుసలో పదాలుగా అమర్చండి. గడులలో వృత్తాల నడుమ ఇచ్చిన అక్షరాలతో వచ్చే అర్థవంతమైన పదబంధాన్ని కనుక్కోండి.

1. క (వి) (వి) క ట
2. (ధి) త అ నే
3. క (ము) (స) అ
4. (లా) నం శ్చ ని దం

**పదవినోదం జవాబులు**

వి ధి వి లా స ము

1. వికటకవి, 2. అధినేత 3. ఆకసము, 4.నిశ్చలానందం

## సుడోకు - 194

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 9 | | | |
| 1 | 5 | | | 3 | | 7 | | 4 |
| | 9 | | 1 | | 8 | | | |
| 9 | | | | | | | | 5 |
| | | 5 | | 1 | 3 | | | 7 |
| 8 | | 6 | | | | | | |
| 4 | 2 | 3 | | | | | 8 | |
| | 1 | 7 | | 5 | | | | |
| 5 | | | | | | 1 | | |

కఠిన స్థాయి 1 2 3 4 5

**సుడోకు - 193**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | 7 | 4 | 1 | 3 | 9 | 5 | 2 | 6 |
| 1 | 5 | 9 | 6 | 7 | 2 | 8 | 3 | 4 |
| 3 | 6 | 2 | 8 | 5 | 4 | 7 | 9 | 1 |
| 2 | 3 | 1 | 9 | 4 | 8 | 6 | 7 | 5 |
| 5 | 8 | 6 | 3 | 1 | 7 | 2 | 4 | 9 |
| 9 | 4 | 7 | 5 | 2 | 6 | 1 | 8 | 3 |
| 7 | 2 | 5 | 4 | 6 | 3 | 9 | 1 | 8 |
| 4 | 1 | 8 | 2 | 9 | 5 | 3 | 6 | 7 |
| 6 | 9 | 3 | 7 | 8 | 1 | 4 | 5 | 2 |

## 7 మే నుంచి 13 మే 2017 వరకు

సింహంభట్ల సుబ్బారావు
జ్యోతిష్య పండితులు





**మేషం:** (అశ్వని, భరణి, కృత్తిక 1 పా.)
సన్నిహితులు, మిత్రుల చేయూతతో కొన్ని సమస్యలు పరిష్కరించుకుంటారు. రావలసిన సొమ్ము అందుతుంది. వ్యాపారాలు విస్తరించేందుకు మార్గం సుగమమవుతుంది. ఉద్యోగాలలో అనుకున్న పదోన్నతులు దక్కించుకుంటారు. పారిశ్రామికవర్గాల వారు విజయం సాధిస్తారు. వారం ప్రారంభంలో స్వల్ప అనారోగ్యం. కుటుంబంలో చికాకులు. గులాబీ, లేత పసుపు రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. కాలభైరవాష్టకం పఠించండి.



**వృషభం:** (కృత్తిక 2,3,4 పా, రోహిణి, మృగశిర 1,2 పా.)
కొత్త పనులు ప్రారంభిస్తారు. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగ్గా ఉంటుంది. వాహనాలు, భూములు కొంటారు. కొన్ని వివాదాల నుంచి బయటపడతారు. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. వ్యాపారులకు చెప్పుకోతగ్గ అభివృద్ధి ఉంటుంది. ఉద్యోగాలలో నూతనోత్సాహం, అనుకూల మార్పులు. రాజకీయవర్గాలకు కొన్ని పదవులు దక్కవచ్చు. వారం చివరిలో వ్యయప్రయాసలు. అనారోగ్యం. ఆకుపచ్చ, నీలం రంగులు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. శివాష్టకం పఠించండి.



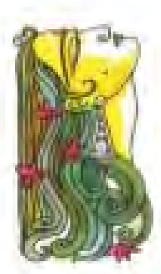
**మిథునం:** (మృగశిర 3,4, ఆరుద్ర, పునర్వసు 1,2,3 పా.)
వ్యవహారాలు నత్తనడకన సాగుతాయి. ఆర్థిక పరిస్థితి కాస్త మందగిస్తుంది, రుణాలు చేస్తారు. ఇంటాబయటా ఒత్తిడులు తప్పవు. ఆరోగ్య భంగం, ఔషధసేవనం. బంధువులతో ఉత్తరప్రత్యుత్తరాలు. ఆస్తుల విషయంలో అగ్రిమెంట్లు వాయిదా పడతాయి. వ్యాపారులు కొంత నిదానం పాటించాలి. ఉద్యోగాలలో మార్పులు ఉండవచ్చు. విద్యార్థుల కృషి కొంతవరకూ ఫలిస్తుంది. వారం ప్రారంభంలో శుభవార్తలు. ఆకస్మిక ధన, వస్తులాభాలు. ఎరుపు, లేత నీలం రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. దక్షిణామూర్తి స్తోత్రాలు పఠించండి.



**కర్కాటకం:** (పునర్వసు 4 పా., పుష్యమి, ఆశ్లేష)
కొన్ని వ్యవహారాలలో ఆటంకాలు చికాకు పరుస్తాయి. ఆర్థిక పరిస్థితి అంతంత మాత్రంగా ఉంటుంది. కుటుంబసభ్యులతో వివాదాలు నెలకొనే అవకాశం. అనారోగ్య సూచనలు. ఇంటాబయటా కొంత వ్యతిరేకత ఎదుర్కొంటారు. నిరుద్యోగులకు శ్రమ తప్ప ఫలితం కనిపించదు. దైవదర్శనాలు. వ్యాపార లావాదేవీలు కొంత నిరుత్సాహపరుస్తాయి. ఉద్యోగులకు అదనపు పనిభారం. వారం మధ్యలో శుభవార్తలు. ధన, వస్తులాభాలు. ఎరుపు, లేత ఆకుపచ్చ రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. ఆదిత్య హృదయం పఠించండి.



**సింహం:** (మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1 పా.)
ఆర్థిక పరిస్థితి నిరాశ పరుస్తుంది. సోదరులు, బంధువులతో లేనిపోని వివాదాలు. ఆరోగ్యభంగం. నిర్ణయాలు మార్చుకోవలసిన పరిస్థితి. మిత్రుల నుంచి ఒత్తిడులు. వ్యాపారాలు మందకొడిగానే ఉంటాయి, లాభాలు నిరాశ పరుస్తాయి. ఉద్యోగులు బాధ్యతలతో ఉక్కిరిబిక్కిరి. పారిశ్రామికవర్గాలకు గందరగోళంగా ఉంటుంది. నిర్ణయాలలో ఆచితూచి వ్యవహరించడం మంచిది. వారం ప్రారంభంలో వాహనయోగం. వస్తులాభాలు. ఎరుపు, లేత గులాబీ రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. విష్ణుసహస్రనామ పారాయణ చేయండి.



**కన్య:** (ఉత్తర 2,3,4 పా, హస్త, చిత్త1,2 పా.)
వ్యవహారాలలో క్రియాశీలక పాత్ర పోషిస్తారు. ఉద్యోగ యత్నాలు ఫలిస్తాయి. కొన్ని పాత సంఘటనలు గుర్తుకు తెచ్చుకుంటారు. ఇంతకాలం పడిన శ్రమకు ఫలితం కనిపిస్తుంది. ప్రముఖుల నుంచి ముఖ్య సమాచారం అందుకుంటారు. వ్యాపారాలలో పురోగతి సాధిస్తారు. ఉద్యోగులకు ఇంక్రిమెంట్లు రాగల సూచనలు. కళాకారులకు సంతోషకరమైన సమాచారం అందుతుంది. వారం మధ్యలో దూరప్రయాణాలు. రుణాలు చేస్తారు. నీలం, నేరేడు రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. కనకధారాస్తోత్రం పఠించండి.



**తుల:** (చిత్త 3,4, స్వాతి, విశాఖ1,2,3 పా.)
ఆర్థిక విషయాలు కొంత గందరగోళంగా మారి నిరుత్సాహపరుస్తాయి. శ్రమించినా ఫలితం కనిపించదు. ఒక సమాచారంతో ఊపిరిపీల్చుకుంటారు. విద్యార్థులకు అసంతృప్తి. వ్యాపారాలు సామాన్యంగా ఉంటాయి. ఉద్యోగులకు అదనపు విధులు మీద పడతాయి. రాజకీయవర్గాలకు ఒడిదుడుకులు ఎదురవుతాయి. వారం మధ్యలో శుభవార్తలు. ఆకస్మిక ధనలాభం. గులాబీ, లేత నీలం రంగులు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. దేవీఖడ్గమాల పఠించండి.



**వృశ్చికం:** (విశాఖ 4 పా., అనూరాధ, జ్యేష్ఠ)
కొన్ని పనులు అప్రయత్నంగా పూర్తి కాగలవు. ఆర్థిక లావాదేవీలు ఉత్సాహాన్నిస్తాయి. వాహనాలు, ఆభరణాలు కొనుగోలు చేస్తారు. కొంతకాలంగా వేధిస్తున్న సమస్యల నుంచి విముక్తి. నిరుద్యోగులు ఇంటర్వ్యూలు అందుకుంటారు. వ్యాపారాలలో పురోభివృద్ధి ఉంటుంది. ఉద్యోగులకు ఒక కీలక సమాచారం అందుతుంది. ధనవ్యయం. బంధువులతో వివాదాలు. ఎరుపు, తెలుపు రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. ఆదిత్య హృదయం పఠించండి.



**ధనుస్సు:** (మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1 పా.)
ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగ్గా ఉంటుంది, రుణభారాలు తొలగుతాయి. ఆహ్వానాలు అందుతాయి. స్థిరాస్తి వివాదాల నుంచి బయటపడతారు. గృహ నిర్మాణయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. ప్రముఖులతో పరిచయాలు ఏర్పడతాయి. పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి, లాభాలు తథ్యం. ఉద్యోగులకు పదోన్నతి సూచనలు. రాజకీయవర్గాలకు పదవులు దక్కే అవకాశం. వారం చివరిలో వ్యయప్రయాసలు. ధనవ్యయం. గులాబీ, ఆకుపచ్చ రంగులు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. ఆంజనేయ దండకం పఠించండి.



**మకరం:** (ఉత్తరాషాఢ 2,3,4, శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1,2 పా.)
అనుకున్న పనులు సకాలంలో పూర్తి కాగలవు. రావలసిన సొమ్ము అంది ఉత్సాహంగా అడుగు ముందుకు వేస్తారు. కుటుంబ సమస్యలు తీరతాయి. పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. విద్యార్థులు, నిరుద్యోగులకు నూతనోత్సాహం. సోదరులు, మిత్రులతో విభేదాలు సర్దుబాటు. వ్యాపారాలు విజయపథాన సాగుతాయి. ఉద్యోగులకు ఇంక్రిమెంట్లు. కళాకారులకు అవకాశాలు దక్కే సూచనలు. వారం చివరిలో దూరప్రయాణాలు. ధనవ్యయం. నీలం, నేరేడు రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. సుబ్రహ్మణ్యేశ్వరస్తోత్రాలు పఠించండి.



**కుంభం:** (ధనిష్ఠ 3,4, శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1,2,3 పా.)
పనులు కొంత నిదానంగా పూర్తి కాగలవు. ఆర్థిక విషయాలలో ఒడిదుడుకులు ఎదురైనా అవసరాలు తీరతాయి. ఆప్తులు, మిత్రులతో మాటపట్టింపులు. విద్యార్థులు, నిరుద్యోగుల యత్నాలు నిరాశాజనకంగా ఉంటాయి. ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ చూపండి. పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. ఉద్యోగులకు మార్పులు అనివార్యం కావచ్చు. పారిశ్రామికవర్గాలకు ఆకస్మిక విదేశీ పర్యటనలు. వారం చివరిలో శుభవార్తలు. ఆకస్మిక ధనలాభం. నీలం, నలుపు రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. కనకదుర్గాదేవిని పూజించండి.



**మీనం:** (పూర్వాభాద్ర 4 పా., ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి)
అనుకున్న పనులు కొంత జాప్యంతో పూర్తి కాగలవు. ఆర్థిక పరిస్థితి అంతంత మాత్రంగా ఉంటుంది. ఎంత శ్రమ పడ్డా ఆశించిన ఫలితం కనిపించదు. బంధువర్గంతో అకారణంగా విభేదాలు ఏర్పడతాయి. విద్యార్థులు కొంత అసంతృప్తి చెందుతారు. వ్యాపారాలు స్వల్పంగానే లాభిస్తాయి. ఉద్యోగులకు కొత్త విధులు. రాజకీయవర్గాలకు పర్యటనలు వాయిదా పడతాయి. వారం ప్రారంభంలో విందువినోదాలు. వాహనయోగం. ఉద్యోగలాభం. గులాబీ, ఆకుపచ్చ రంగులు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. దత్తాత్రేయ స్తోత్రాలు పఠించండి.

• టారో

7 మే నుంచి
13 మే
2017 వరకు






టారో ఇన్సియా
రేఖి అనలిస్ట్

**మేషం (మార్చి 21 - ఏప్రిల్ 19)**

మీ చిరకాల స్వప్నం నెరవేరుతుంది. వృత్తి వ్యాపార ఉద్యోగాల్లోను, వ్యక్తిగత జీవితంలోను పరిస్థితులు సంతృప్తికరంగా ఉంటాయి. చాలా కాలంగా దూరంగా ఉంటున్న మిత్రులను అనూహ్యంగా కలుసుకుంటారు. అనవసర గోప్యత పాటించకండి. దీనివల్ల లేనిపోని సమస్యల్లో చిక్కుకునే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఆహార విహారాల్లో ఆత్మనియంత్రణను పాటించక తప్పదు.

**కలిసొచ్చే రంగు: ముదురు ఊదా**

**వృషభం (ఏప్రిల్ 20 - మే 20)**

వృత్తి ఉద్యోగాల్లో పోటీ తప్పదు. వ్యూహాత్మకంగా వ్యవహరించడం ద్వారా ప్రత్యర్థులు ఎవరో తెలుసుకోగలుగుతారు. ప్రేమ వ్యవహారాల్లో అవరోధాలు తప్పకపోవచ్చు. క్రీడా పోటీల్లో గెలుపు కోసం విపరీతంగా శ్రమించాల్సి ఉంటుంది. ఇల్లు లేదా కార్యాలయం మార్పు చేయడానికి ఇది తగిన సమయం. కొత్త ప్రదేశాలకు వెళ్లడం ద్వారా సాంత్వన పొందుతారు. పలుకుబడిగల వ్యక్తులు పరిచయమవుతారు.

**కలిసొచ్చే రంగు: లేత పసుపు**

**మిథునం (మే 21 - జూన్ 20)**

బాధాకరమైన పరిస్థితులు ఎదురవుతాయి. పని ప్రదేశంలో ప్రతికూలతలు తప్పవు. మానసిక స్థైర్యాన్ని ప్రోది చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ప్రతికూలతలు పునరావృతం కాకుండా ఎప్పటికప్పుడు అప్రమత్తంగా ఉండాల్సి ఉంటుంది. మార్పును స్వాగతించడానికి సిద్ధపడితేనే పరిస్థితులు మెరుగుపడగలవని తెలుసుకుంటారు. శక్తియుక్తులన్నింటినీ కార్యాచరణపై కేంద్రీకరిస్తారు.

**కలిసి వచ్చే రంగు: ముదురు నారింజ**

**కర్కాటకం (జూన్ 21 - జూలై 22)**

వృత్తి ఉద్యోగాల్లో పరిస్థితులు పూర్తి అనుకూలంగా ఉంటాయి. ఒక దురలవాటు నుంచి బయటపడే ప్రయత్నం చేస్తారు. కష్టాల నుంచి గట్టెక్కుతారు. ఇదివరకటి శ్రమకు తగిన ఫలితాలు చేతికందడం ఇప్పుడిప్పుడే మొదలవుతుంది. కొత్త ప్రదేశాల్లో పర్యటిస్తారు. పని ప్రదేశంలో గట్టి పోటీ ఎదురైనా మీ సత్తా చాటుకుంటారు. సహాయం కోసం కీలకమైన వ్యక్తులను కలుసుకుంటారు.

**కలిసివచ్చే రంగు: లేత ఎరుపు**

**సింహం (జూలై 23 - ఆగస్ట్ 22)**

లక్ష్యసాధన కోసం సర్వశక్తులూ కేంద్రీకరిస్తారు. స్వయంకృషితో అత్యున్నత స్థితికి చేరుకుంటారు. అయితే, జీవితంలో సాహసం లోపించినట్లుగా అనిపిస్తుంది. కొత్త అవకాశాలు వెదుక్కుంటూ వస్తాయి. రెట్టించిన ఆత్మవిశ్వాసంతో దూసుకుపోతారు. అనుభవాన్నంతా రంగరించి కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. కోపతాపాలను అదుపులో పెట్టుకోవడం మంచిది. కొత్త వ్యక్తిని కలుసుకుంటారు.

**కలిసివచ్చే రంగు: పసుపు**

**కన్య (ఆగస్ట్ 23 - సెప్టెంబర్ 22)**

జీవితంలో కొత్త దశ మొదలవుతుంది. సాధించిన ఫలితాలపై ఆత్మతృప్తి లభిస్తుంది. ప్రశాంతంగా గడుపుతారు. జీవితం గతం కన్నా ఆనందంగా ఉంటుంది. నిరంతర శ్రమ నుంచి విరామం తీసుకుంటారు. సుదూర ప్రాంతాలకు విహారయాత్రలకు వెళతారు. ప్రేమలో సాఫల్యత సాధిస్తారు. ఆధ్యాత్మిక చింతనలో పడతారు. ఆరోగ్యంపై దృష్టిపెడతారు.

**కలిసొచ్చే రంగు: లేత ఊదా**

**తుల (సెప్టెంబర్ 23 - అక్టోబర్ 22)**

ప్రత్యర్థులపై సవాలు విసురుతారు. శక్తిసామర్థ్యాలతో పరిస్థితులను మీకు అనుకూలంగా మలచుకుంటారు. కలలను నెరవేర్చుకోగల అవకాశాలు కలిసి వస్తాయి. అన్నీ మీ అంచనాల మేరకే జరుగుతాయి. దైవబలం మీవైపే ఉంటుంది. లక్ష్యం నుంచి దృష్టి మరల్చకుండా ఏకాగ్రతతో మెలగండి. వ్యాపారులు ఈ వారంలో అప్పులు ఇవ్వకపోవడమే మేలు.

**కలిసొచ్చే రంగు: ఆకుపచ్చ**

**వృశ్చికం (అక్టోబర్ 23 - నవంబర్ 21)**

కాలం పరీక్ష పెడుతుంది. దేనికైనా సిద్ధమే అనేట్లు ఉండే మీ సహజ ధోరణే మిమ్మల్ని కాపాడుతుంది. ప్రతికూల పరిస్థితుల నుంచి గట్టెక్కేందుకు శాయశక్తులా శ్రమిస్తారు. పోరాటం లేనిదే గెలుపు సాధ్యం కాదని అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకుంటారు. అసలే గడ్డు పరిస్థితుల్లో ఉన్న మిమ్మల్ని సలహాలు కోరే మిత్రులు ఎదురవుతారు. కుటుంబం పట్ల శ్రద్ధ చూపుతారు.

**కలిసొచ్చే రంగు: నలుపు**

**ధనుస్సు (నవంబర్ 22 - డిసెంబర్ 21)**

వృత్తి ఉద్యోగాల్లో ఆశించిన లక్ష్యాలను అవలీలగా సాధిస్తారు. పని ఒత్తిడితో తీరిక లేకుండా గడుపుతారు. కొంత విశ్రాంతి, స్వేచ్ఛ కోరుకుంటారు. వెన్నునొప్పి బాధపెట్టవచ్చు. కుటుంబ సభ్యులపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపాల్సి వస్తుంది. ఇతరులతో ఆలోచనలు పంచుకుంటారు. ఊగిసలాటకు దూరంగా ఉంటూ పరిస్థితులపై నియంత్రణ కోల్పోకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

**కలిసొచ్చే రంగు: ముదురు గోధుమ**

**మకరం (డిసెంబర్ 22 - జనవరి 19)**

సభలు సమావేశాలు, విందు వినోదాల్లో పాల్గొంటారు. మీరు తీసుకున్న నిర్ణయాలకు సంబంధించి జీవిత భాగస్వామి నుంచి వ్యతిరేకత, గొడవలు తలెత్తే అవకాశాలు లేకపోలేదు. వేళాపాళా లేని పని ఒత్తిడి వల్ల ఆరోగ్యం మందగించవచ్చు. ఆహార విహారాల్లో మార్పులు అవసరమవుతాయి. బరువు అదుపులో ఉంచుకోవడానికి జాగ్రత్తలు ప్రారంభిస్తారు.

**కలిసొచ్చే రంగు: లేత నీలం**

**కుంభం (జనవరి 20 - ఫిబ్రవరి 18)**

మంచి చెడులలో ఏదో ఒకటి ఎంపిక చేసుకోక తప్పని పరిస్థితి ఎదురవుతుంది. పని ఒత్తిడి విపరీతంగా ఉంటుంది. వృత్తి ఉద్యోగాల్లో సాధించిన విజయాలు మంచి గుర్తింపు తెచ్చిపెడతాయి. కుటుంబ అవసరాల కోసం ప్రయాణాలు చేస్తారు. ఇంతవరకు గడిపిన ఉక్కిరిబిక్కిరి జీవితం నుంచి కొంత స్వేచ్ఛ దొరుకుతుంది. వాయిదా వేస్తూ వస్తున్న వ్యాపకాలలో నిమగ్నమయ్యేందుకు ప్రయత్నిస్తారు.

**కలిసొచ్చే రంగు: తెలుపు**

**మీనం (ఫిబ్రవరి 19 - మార్చి 20)**

ఇంటా బయటా ప్రాముఖ్యత పెరుగుతుంది. వృత్తి ఉద్యోగాలకు సంబంధించి కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. క్రమశిక్షణతో విజయాలు సాధిస్తారు. సామాజిక హోదా పెరుగుతుంది. పేరు ప్రఖ్యాతులు ఇనుమడిస్తాయి. పనులు సజావుగా పూర్తవుతాయి. జీవిత భాగస్వామి కోసం సమయాన్ని కేటాయించాల్సి ఉంటుంది. ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ పెట్టండి.

**కలిసొచ్చే రంగు: పసుపు**

• పురానీతి

# శల్యసారధ్యం.. కర్ణుడి పరాజయం

మద్రదేశపు రాజు శల్యుడు. పాండురాజు భార్య మాద్రికి స్వయానా అన్న. పాండవులకు మేనమామ. యుద్ధంలో పాండవులకు సహకరించడానికి బయలు దేరాడు. దారిలో దుర్యోధనుడు కుట్రతో ఆయనకు ఘనస్వాగతం పలికాడు. అడుగడుగునా బ్రహ్మరథం పట్టాడు.

శల్యుడు అది ధర్మరాజు చేస్తున్న సత్కారమనే అనుకుని ఆనందంగా స్వీకరించాడు. యుద్ధభూమికి చేరుకున్నాక కానీ నిజం తెలిసి రాలేదు. అప్పటికే చాలా ఆలస్యం అయింది. యుధిష్ఠిరుడి దగ్గరకు వెళ్లి, ''నాయనా! నీవు నాకు అత్యంత ప్రీతిపాత్రుడివి. మీ పక్షాన నిలబడి యుద్ధం చేయాలని బయలు దేరాను. అయితే దుర్యోధనుడు దుర్బుద్ధితో నాకు ఘనంగా స్వాగత సత్కారాలు ఏర్పాటు చేశాడు. అవి మీరే చేసి ఉంటారనే భ్రమతో నేను వాటన్నింటినీ స్వీకరించాను కాబట్టి అతడు దుర్మార్గుడైనప్పటికీ నేను అతని పక్షానే యుద్ధం చేయాల్సి వస్తోంది. కానీ నీవు ధర్మపరుడివి, రాజనీతిజ్ఞుడివి కాబట్టి ఈ విపత్కర పరిస్థితి నుంచి బయట పడే ఉపాయం ఆలోచించు'' అన్నాడు. ఏమి చేయమంటారని ధర్మరాజు కృష్ణుడిని సలహా అడిగాడు. అప్పుడు కృష్ణుడిలా చెప్పాడు. ''దుర్యోధనుడి సైన్యంలో కర్ణుడు మహాపరాక్రమవంతుడు. భీష్మ, ద్రోణులు కూడా పరాక్రమవంతులైనప్పటికీ వారు మనస్ఫూర్తిగా ధర్మరాజు విజయం కోరుకుంటున్నవారే. కాని



కర్ణుడు అలా కాదు. దుర్యోధనుడికి ప్రాణమిత్రుడు. పొరపాటున కూడా అతడు ఓడిపోవాలని కోరుకోడు. పరశురాముడి శిష్యుడు, మహావీరుడు అయిన కర్ణుడిని ఓడించడం అసంభవం. అయితే, శల్యుడు మాత్రమే ఈ అసంభవాన్ని సంభవం చేయగల సమర్థుడు. కాబట్టి, మీరు శల్యుడిని కర్ణుడి రథసారథ్యం వహించమని కోరండి'' అని చెప్పాడు.

అప్పుడు ధర్మరాజు శల్యుడిని ''మామా! కర్ణుడు కురుసేనకు సైన్యాధిపతి అయినప్పుడు మీరు అతని రథసారథిగా ఉంటూ, అతని మనోబలాన్ని నిరంతరం తగ్గిస్తూ ఉండాలి. ఇందుకోసం మీరు కర్ణుడి వ్యక్తిగత జీవితంలోవి, దుర్యోధనుడి సైన్యంలోని లోటుపాట్లు వినిపిస్తూ, అతన్ని, అతని సైన్యాన్ని నిరంతరం నిందిస్తూ, అతని మనోబలాన్ని కృంగదీయండి'' అని కోరాడు.

అందుకు అంగీకరించిన శల్యుడు పాండవులు కోరినట్లే సరైన సమయానికి సారథ్యం వహించి, కర్ణుడిని, అతని సైన్యాన్ని నిందిస్తూ, అంచలంచలుగా అతని మనోబలాన్ని దెబ్బతీశాడు. దాంతో కర్ణుడు యుద్ధంలో ఏకాగ్రతను కోల్పోయి, కౌరవుల పరాజయానికి పరోక్ష కారకుడయ్యాడు. అందుకే ఎవరైనా మన పక్షంలోనే ఉంటూ, మనోబలాన్ని దెబ్బతీసే విధంగా మాట్లాడుతుంటే అలాంటి వారిని శల్యసారథ్యం చేస్తున్నారంటారు.

• ఆదర్శం

# సలాం జలాలుద్దీన్ సాబ్!



మనసున్న మనిషి జలాలుద్దీన్



కొత్త దారి

కోల్‌కతాకు చెందిన క్యాబ్ డ్రైవర్ ఘజీ జలాలుద్దీన్‌ది రెక్కాడితేగానీ డొక్కాడని జీవితం. అయితే ఆర్థిక పరిమితులు, కుటుంబ కష్టాలు 'నలుగురికి మంచి చేయాలి' అనే ఆయన ఆదర్శవాదానికి అడ్డుగోడగా నిలవలేదు. కడు పేద కుటుంబంలో పుట్టిన జలాలుద్దీన్ ఆర్థిక సమస్యల వల్ల చిన్న వయసులోనే చదువు మానేయవలసి వచ్చింది.

కుటుంబానికి చేదోడు వాదోడుగా ఉండటం కోసం రిక్షా తొక్కడం మొదలు పెట్టిన జలాలుద్దీన్‌కి 18 సంవత్సరాల వయసు వచ్చే సమయానికి కారు డ్రైవింగ్ వచ్చేసింది. 'సుందర్‌బన్ డ్రైవింగ్ స్కూల్' పేరుతో ఒక డ్రైవింగ్ స్కూలు మొదలు పెట్టి పేద యువకులకు కారు డ్రైవింగ్‌లో ఉచిత శిక్షణ ఇవ్వడం మొదలుపెట్టాడు.

పేదింటి పిల్లల కోసం స్కూలు స్థాపించాలనే ఆలోచన వచ్చింది ఆయనకు. 'మీరు ఉచితంగా స్థలం ఇస్తే, పేద పిల్లల కోసం స్కూలు మొదలుపెడదామనుకుంటున్నాను' అంటూ కాలికి బలపం కట్టుకొని తిరిగాడు. ఏమాత్రం స్పందన లేదు. సొంత ఇంట్లోనే స్కూల్ ప్రారంభించాడు. తన స్కూల్లో పిల్లలను చేర్పించవలసిందిగా చుట్టుపక్కల ప్రచారం చేసేవాడు. అయితే ఎవరూ పెద్దగా స్పందించలేదు. అలాంటి వారికి చదువు విలువ తెలియజేసి, పిల్లలు స్కూల్లో చేరేలా చేసేవాడు జలాలుద్దీన్. ఈ ఉత్సాహంతో కొద్ది కాలం తరువాత 'సుందర్‌బన్' పేరుతో రెండో స్కూలు ప్రారంభించాడు. పిల్లలకు మధ్యాహ్న భోజన వసతి కూడా కల్పించాడు. ఇప్పుడు రెండు స్కూళ్లలో కలిసి 21 మంది టీచర్లు, 425 మంది విద్యార్థులు ఉన్నారు. ప్రయాణీకులు దాతల నుంచి వచ్చిన విరాళాలే 'సుందర్‌బన్'కు ఆర్థిక మూలాలుగా నిలుస్తున్నాయి. కేవలం విద్యకే పరిమితం కాకుండా ఒక అనాథాశ్రమాన్ని కూడా స్థాపించాడు జలాలుద్దీన్.

అప్పుడప్పుడూ ఆర్థిక సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి. అయితే ఇలాంటి సమస్యలేవీ జలాలుద్దీన్ సంకల్పబలాన్ని నీరుగార్చలేకపోయాయి.

'మంచి పని ఎప్పుడూ ఆగదు' అనే సూత్రాన్ని నమ్మారు జలాలుద్దీన్. ఇది ఆయన విషయంలోనే అక్షరాలా నిజమవుతుంది.



● సందేహం

# ఆ ప్రభావం బిడ్డపై చూపుతుందా?


డా॥ వేనాటి శోభ
లీలా హాస్పిటల్
మోతీనగర్,
హైదరాబాద్


**● గతంలో నేను మా ఆయనతో పాటు ఆల్కహాల్ తీసుకునేదాన్ని. అయితే ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం మానేసి సంవత్సరం దాటింది. ఇప్పుడు నేను ప్రెగ్నెంట్‌ని. ఒకప్పటి బ్యాడ్ హ్యాబిట్ ప్రభావం కడుపులో బిడ్డపై ఉంటుందా? అలా ఉండకుండా ఉండాలంటే ఎలాంటి ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.**

**- ఎన్.యస్, సికింద్రాబాద్**

సాధారణంగా ప్రెగ్నెన్సీ కోసం ప్రయత్నం చేసేటప్పుడు, గర్భంతో ఉన్నప్పుడు, ఆల్కహాల్ తీసుకోవటం వల్ల, అబార్షన్లు అయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువ. అలాగే, బిడ్డలో అవయవ లోపాలు, మానసిక శారీరక ఎదుగుదలలో లోపాలు ఎక్కువగా ఉండే అవకాశాలు ఉంటాయి. నువ్వు ఆల్కహాల్ తీసుకోవటం మానేసి సంవత్సరం దాటింది. కాబట్టి ముందు తీసుకున్న ఆల్కహాల్ వల్ల, బిడ్డపై ప్రభావం ఏమీ ఉండదు.

**● నా వయసు 20 సంవత్సరాలు. నెలసరి సమయంలో నాకు నొప్పి వచ్చి జ్వరం వచ్చినట్లు అవుతుంది. రక్తస్రావం అవుతుంది. చాలా నీరసంగా ఉంటుంది. ఏ కారణాల వల్ల ఇలా జరుగుతుంది? పరీక్షలు ఏమైనా చేయించుకోవాలా?**

**- కె.కె., నంద్యాల**

పీరియడ్స్ సమయంలో జరిగే హార్మోన్ల మార్పుల వల్ల ఆ సమయంలో ఒక్కొక్కరి శరీర తత్వాన్ని బట్టి అనేక రకాల లక్షణాలు రకరకాల తీవ్రతతో కనిపిస్తుంటాయి. ఆ సమయంలో ప్రోస్టాగ్లాండిన్స్ అనే హార్మోన్స్ విడుదల అవుతాయి. అవి విడుదలయ్యే మోతాదును బట్టి లక్షణాల తీవ్రత ఉంటుంది. కొంతమందిలో ఆ సమయంలో పొత్తికడుపు నొప్పి, వికారం, వాంతులు, నడుంనొప్పి, తలనొప్పి వంటి అనేక లక్షణాలు ఉండవచ్చు. సక్రమంగా వాకింగ్, వ్యాయామాలు, యోగ, మెడిటేషన్ వంటివి చెయ్యడం వల్ల చాలామటుకు పైన చెప్పిన లక్షణాల తీవ్రత తక్కువగా అనిపిస్తుంది. లేకపోతే ఆ రెండు మూడు రోజులకు ప్రతి నెలా నొప్పి నివారణ మాత్రలు, వాంతులకు మాత్రలు వాడి చూడవచ్చు. కొందరిలో గర్భాశయంలో కంతులు, వాపు, ఇన్‌ఫెక్షన్, ఇతర సమస్యలు వంటివి ఉన్నప్పుడు కూడా పీరియడ్స్ సమయంలో నొప్పి, బ్లీడింగ్, ఎక్కువ కావడం వంటి లక్షణాలు ఏర్పడవచ్చు. వీటి నిర్ధారణకు పెల్విక్ స్కానింగ్ చెయ్యించుకుని, సమస్య ఏమన్నా ఉంటే దానికి తగ్గ చికిత్స తీసుకొని చూడవచ్చు. బ్లీడింగ్ ఎక్కువ అవుతుంది కాబట్టి, ఒంట్లో రక్తం తగ్గి రక్తహీనత ఏర్పడి తొందరగా నీరసపడటం, అలసిపోవటం ఉంటుంది. ఒకసారి కంప్లీట్ బ్లడ్ పిక్చర్ (సీబీపీ) పరీక్ష చెయ్యించుకుని, రక్తహీనత ఉంటే, ఐరన్ మాత్రలు, విటమిన్ మాత్రలు వాడటం వల్ల నీరసం తగ్గుతుంది.

**● నా వయసు 24 సంవత్సరాలు. నాకు పెళ్లై ఆరు సంవత్సరాలవుతుంది. మూడో తరం మేనరికం మాది. మాకు ఇంతవరకు పిల్లలు పుట్టలేదు. వైజాగ్‌లో డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్తే ఐయూఐ టెస్ట్ చేసి నాకు ఓకే అన్నారు. మా ఆయనకి కూడా స్పెర్మ్ కౌంట్ సరిపోయింది అన్నారు. అయినప్పటికీ ఇంకా మాకు పిల్లలు పుట్టడం లేదు. దీనికి కారణం మేనరికమేనా? లేదా వేరే సమస్యలు ఏమైనా ఉన్నాయా? ప్రత్యామ్నాయ పరిష్కారం ఏదైనా ఉందా? దయచేసి తెలియజేయగలరు.**

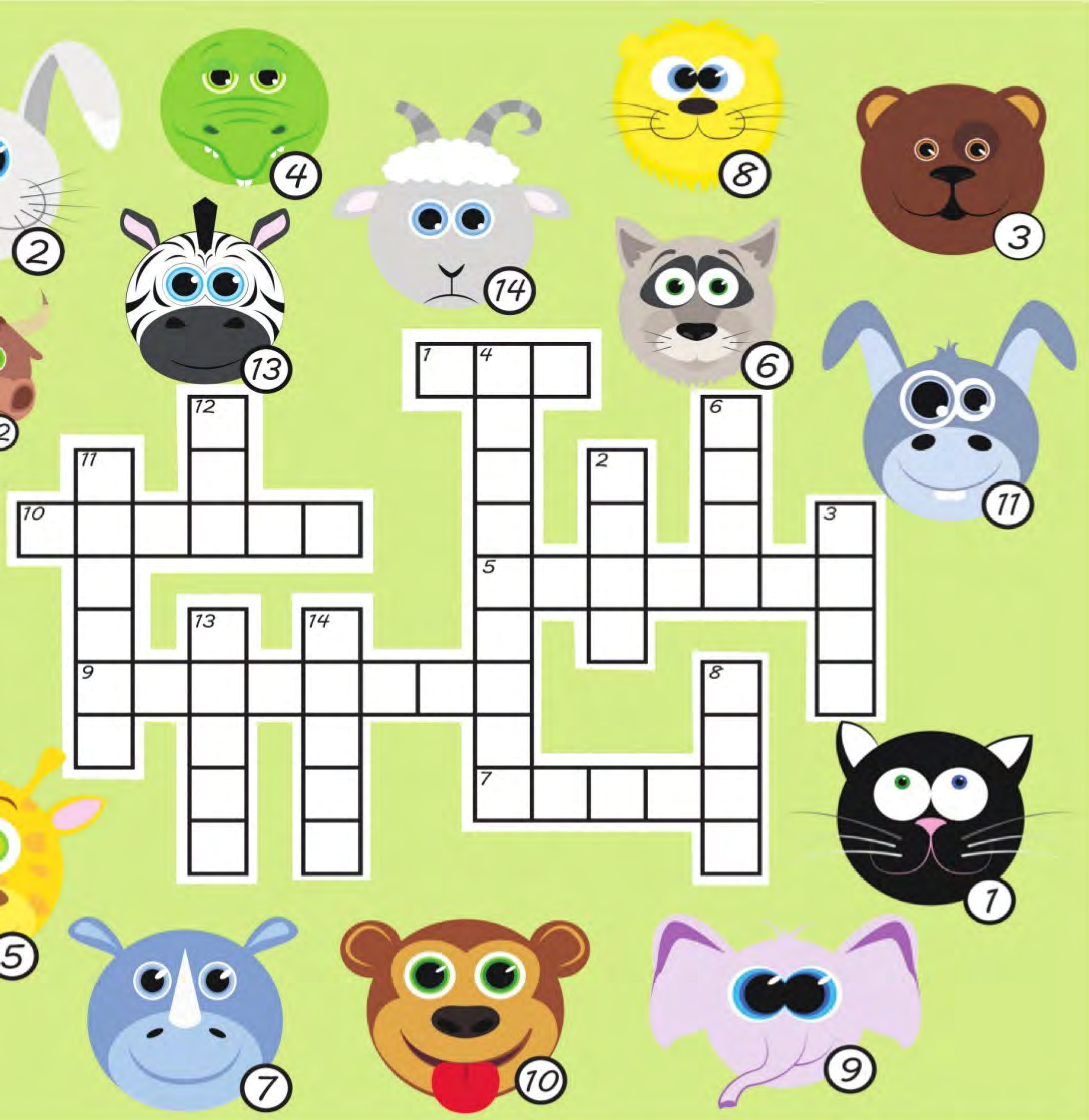
**- లక్ష్మీ, శ్రీకాకుళం**

గర్భం నిలబడాలంటే అండం విడుదల, స్పెర్మ్ కౌంట్ సరిగా ఉండటంతో పాటు, హార్మోన్ల సమతుల్యత, గర్భాశయం సరిగా ఉండటం వంటి ఎన్నో అంశాలు సరిగా ఉండాలి. మీకు అన్నీ పరీక్షలు సరిగా ఉన్నా, గర్భం నిలబడట్లేదు. కొందరిలో ఐయూఐ టెస్ట్‌లో శుక్ర కణాలను నేరుగా గర్భాశయం లోపలి పొరలోకి చిన్న ప్లాస్టిక్ సిరెంజ్ ద్వారా ప్రవేశపెట్టడం... ఇలా చేసినా కూడా శుక్రకణాలు, ట్యూబ్‌లోకి ప్రవేశించి, వాటంతట అవే అండంలోకి ప్రవేశించి, ఫలదీకరణ జరపవలసి ఉంటుంది. తద్వారా పిండం ఏర్పడుతుంది. కొందరిలో ఈ ఫలదీకరణ ప్రక్రియ, అండం లేక శుక్ర కణం నాణ్యత సరిగా లేకపోవడం వంటివి; ఇంకా తెలియని కారణాల వల్ల జరగకపోవచ్చు. అలాంటప్పుడు కూడా గర్భం రాకపోవచ్చు. ఒకవేళ ఫలదీకరణ జరిగి పిండం ఏర్పడినా, పిండాన్ని గర్భాశయం స్వీకరించకపోవచ్చు. అలాంటప్పుడు పిండం పెరగలేక నశించిపోయి పీరియడ్ వచ్చేస్తుంది. ఈ సమస్య ఎందువల్ల వచ్చింది అని తెలుసుకోవటానికి పరిశోధనలు ఎన్ని పరీక్షలు చేసినా, కారణం, దాని చికిత్సను పూర్తిగా, సరిగా కనుగొనలేకపోయారు. ఈ రకం సమస్యను అధిగమించడానికి డాక్టర్లు రకరకాల చికిత్స విధానాల ద్వారా ప్రయత్నం చేస్తూ ఉంటారు. వాటిలో భాగంగా ఐయూఐ ఒక్కసారిగా ఆపకుండా కనీసం మూడుసార్ల వరకు ప్రయత్నం చేసి చూడవచ్చు. అప్పటికి కూడా గర్భం రాకపోతే, ఇతర సమస్యలు ఏమైనా ఉన్నాయా అని మరలా ఒకసారి విశ్లేషించుకుని, దానికి తగ్గట్లు చికిత్సలో మార్పుచేసి, అవసరమైతే ల్యాపరోస్కోపి చేసుకుని, మరొక మూడుసార్లు ఐయూఐ ద్వారా ప్రయత్నం చేయవచ్చు. దీని ద్వారా 20 నుంచి 30 శాతం గర్భం రావచ్చు. తర్వాత కూడా గర్భం అందకపోతే ఐయూఎఫ్ (టెస్ట్ ట్యూబ్ బేబి) పద్ధతిని అనుసరించవచ్చు. ఐయూఎఫ్‌లో కూడా 40% మాత్రమే సక్సెస్ రేట్ ఉంటుంది. మేనరికం వల్ల కొందరిలో అబార్షన్లు అవ్వడం, పిల్లలలో అవయవ లోపాలు వంటి సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. అంతేకాని మేనరికం వల్ల గర్భం దాల్చటంలో ఎటువంటి ఇబ్బంది ఉండదు. ●



## ఇంగ్లీష్ నేర్చుకుందాం

ఇక్కడ రకరకాల జంతువుల బొమ్మల ఉన్నాయి కదా. వాటి ఇంగ్లీష్ పేర్లను... అడ్డం, నిలువు గడులలో రాయండి.

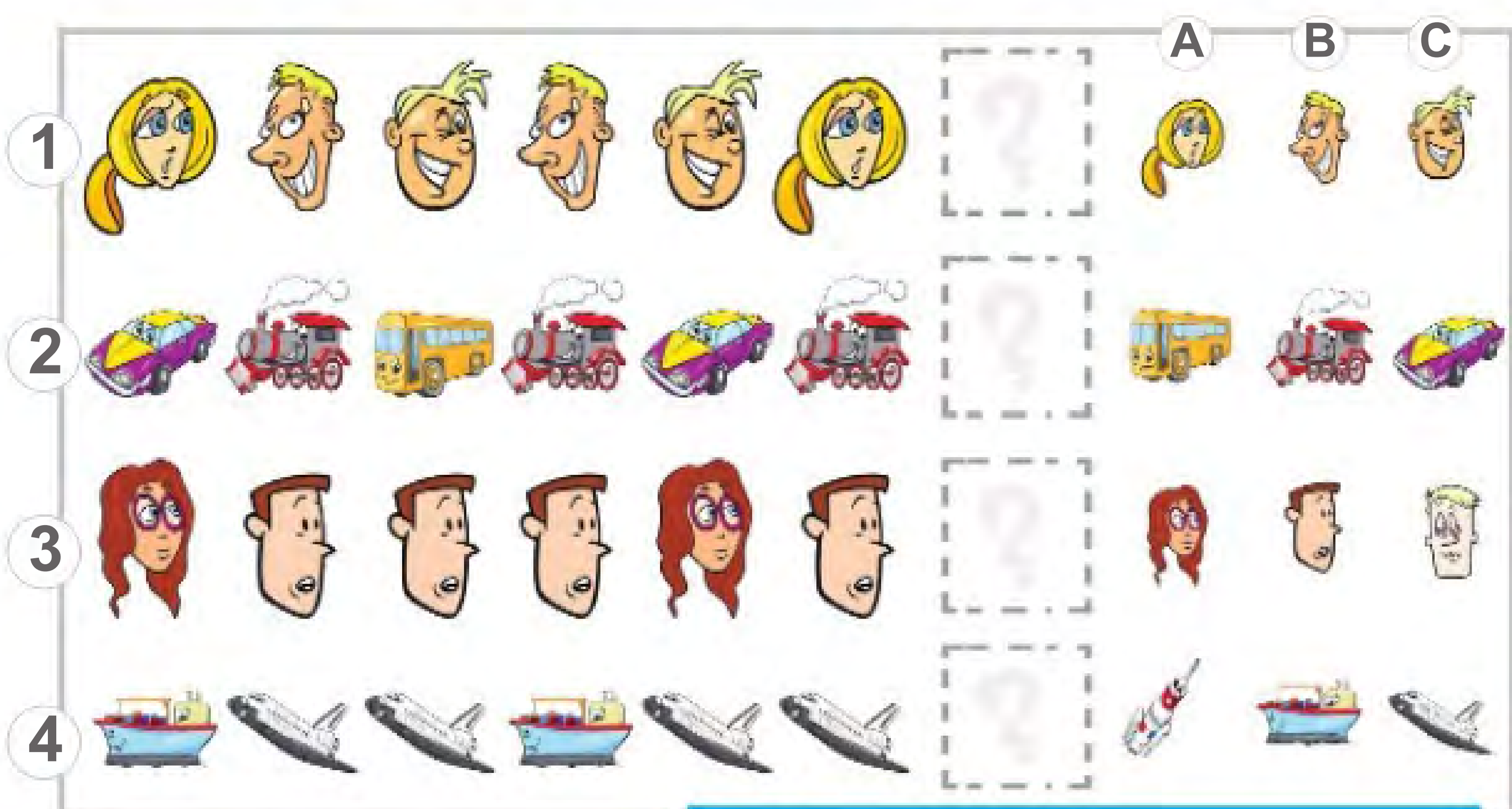






## జతపరచండి

ఈ చిత్రంలో... మనుషులు, కట్టడాలు, యంత్రాలు ఉన్నాయి కదా. ఒకే విభాగం కిందకు వచ్చే బొమ్మలను జత పరచండి.



## ఆ తరువాత...

ఎడమ వైపున ఇచ్చిన బొమ్మల వరుస క్రమాన్ని గమనించి... క్వశ్చన్ మార్క్ దగ్గర... కుడి వైపు ఇచ్చిన బొమ్మలలో ఏ బొమ్మ రావాలో రాయండి.

**జవాబులు**

ఇంగ్లీష్ నేర్చుకుందాం: అడ్డం: 1.CAT 5. GIRAFFE 7. RHINO 9. ELEPHANT 10.MONKEY నిలువు: 2.HARE 3. BEAR 4.ALLIGATOR 6.WOLF 8. LION 11.DONKEY 12. YAK 13. ZEBRA 14. SHEEP

జతపరచండి: 1-D-G, 2-E-H, 3-B-J, 4-A-I, 5-C-F

ఆ తరువాత: 1-B, 2-A, 3-B, 4-C

ఫన్‌డే మీద మీ అభిప్రాయాలను, సూచనలను మాకు తెలియజేయండి. ప్రియదర్శిని రామ్, ఎడిటర్, ఫన్‌డే, సాక్షి దినపత్రిక, 6-3-249/1, రోడ్ నం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్ – 34. funday.sakshi@gmail.com

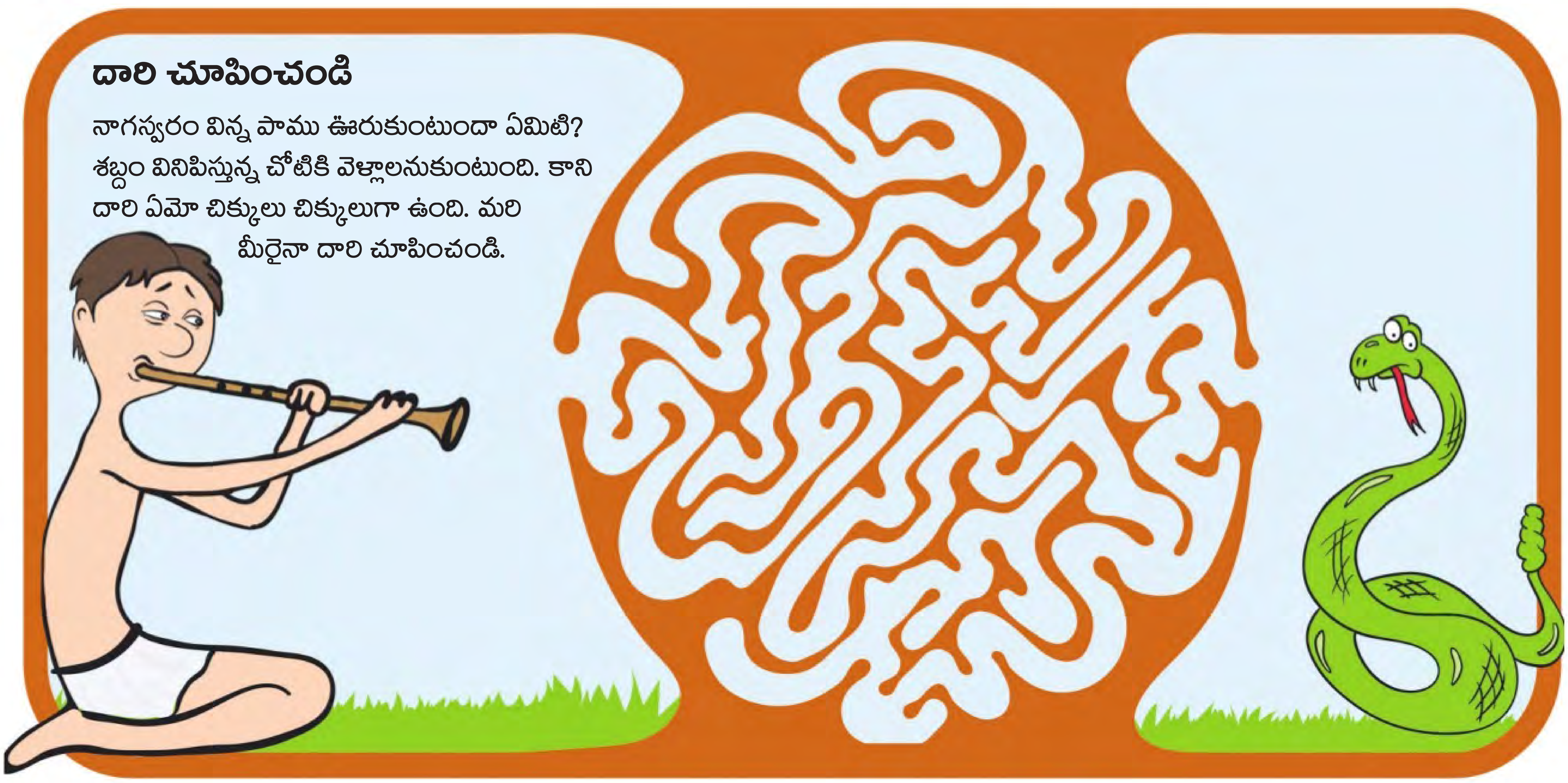
బుక్ డిజైనింగ్: కుసుమ




**అది ఏమిటి?** ఈ చిత్రంలో కుందేలు బొమ్మతో పాటు... అయిదు నీడలు ఉన్నాయి. వీటిలో కుందేలు నీడ ఏమిటో కనిపెట్టండి.

## దారి చూపించండి

నాగస్వరం విన్న పాము ఊరుకుంటుందా ఏమిటి? శబ్దం వినిపిస్తున్న చోటికి వెళ్లాలనుకుంటుంది. కాని దారి ఏమో చిక్కులు చిక్కులుగా ఉంది. మరి మీరైనా దారి చూపించండి.






## గుర్తించండి

ఈ చిత్రంలో కుడివైపు మూడు బొమ్మలు కనిపిస్తున్నాయి కదా.
అయితే ఎడమవైపు ఉన్న ఖాళీ బ్లాక్‌లో వీటిలో ఏ బొమ్మ రావాలో గుర్తించండి.



జవాబులు

అది ఏమిటి: 5 | గుర్తించండి: 3

దారి చూపించండి

RNI Reg No.APTEL/2008/23482



| | | |
|---|---|---|
| 28. | తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు | 10-00 |
| 29. | శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్ | 36-00 |
| 30. | శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది) | 36-00 |
| 31. | లక్ష్మీ - గౌరీ నిత్యపూజ | 10-00 |
| 32. | శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ | 10-00 |
| 33. | శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ | 10-00 |
| 34. | కాలభైరవ నిత్యపూజ | 10-00 |
| 35. | శివపూజ | 10-00 |
| 36. | వీరభద్ర పూజ | 10-00 |
| 37. | ఆంజనేయ నిత్యపూజ | 10-00 |
| 38. | నాగేంద్ర స్వామి పూజ | 10-00 |
| 39. | సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ | 10-00 |
| 40. | రామదేవుని కథ | 10-00 |
| 41. | శివదేవుని కథ | 10-00 |
| 42. | లక్ష్మీనరసింహపూజ | 10-00 |
| 43. | వేంకటేశ్వరపూజ | 10-00 |
| 44. | బ్రహ్మంగారి నిత్యపూజ | 10-00 |
| 45. | సూర్య నిత్యపూజ | 10-00 |
| 46. | నవగ్రహ నిత్యపూజ | 10-00 |
| 47. | రుక్మిణీ కల్యాణం | 25-00 |
| 48. | ఉమామహేశ్వర వ్రతం | 36-00 |
| 49. | శ్రీ కామేశ్వరీ వ్రతం | 36-00 |
| 50. | 16 సోమవారముల వ్రతము | 25-00 |
| 51. | పార్వతీకల్యాణం | 25-00 |
| 52. | సహస్రకమలవర్తి వ్రతము | 25-00 |
| 53. | పంచముఖ ఆంజనేయ పూజావిధానము | 36-00 |
| 54. | అష్టనాగపూజ | 36-00 |
| 55. | పూజలు ఎందుకుచేయాలి ? | 36-00 |
| 56. | ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి? | 36-00 |
| 57. | ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి? | 36-00 |
| 58. | ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి? | 36-00 |
| 59. | ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ? | 36-00 |
| 60. | హనుమద్ వ్రతం | 36-00 |
| 61. | పంచాయతన పూజ | 63-00 |
| 62. | 28 వ్రతములు | 120-00 |

| | | |
|---|---|---|
| 63. | కలశపూజలు (9ఒకేసారి) | 150-00 |
| 64. | కలశపూజలు (విడివిడిగా) (ప్రింటులో) | .... |
| 65. | హ్రీంకార మహాయజ్ఞం (ప్రింటులో) | .... |
| 66. | గోమాత | 40-00 |

## 2. స్తోత్రాలు-సుప్రభాతములు సహస్రనామములు

| | | |
|---|---|---|
| 1. | శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు<br>పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం | 45-00 |
| 2. | లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,, | 50-00 |
| 3. | లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,, | 50-00 |
| 4. | స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు(పత్రికసైజ్) | 99-00 |
| 5. | లలితావిష్ణు (కేస్ బైండ్) 1/8 డెమ్మి | 63-00 |
| 6. | స్థూలాక్షరీ లలితావిష్ణు (క్రౌన్‌సైజు)కేస్‌బైండ్ | 108-00 |
| 7. | సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి | 120-00 |
| 8. | సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళిః (63) | 24-00 |
| 9. | విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రౌన్) | 25-00 |
| 10. | లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్ (క్రౌన్) | 36-00 |
| 11. | లలితా సహస్రనామములు | 24-00 |
| 12. | లక్ష్మీ సహస్రనామములు | 24-00 |
| 13. | దుర్గా సహస్రనామములు | 24-00 |
| 14. | ఆంజనేయ సహస్రనామములు | 24-00 |
| 15. | శివ సహస్రనామములు | 24-00 |
| 16. | విష్ణు సహస్రనామములు | 24-00 |
| 17. | గణపతి సహస్రనామములు | 24-00 |
| 18. | సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు | 24-00 |
| 19. | గాయత్రి సహస్రనామములు | 24-00 |
| 20. | లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు | 24-00 |
| 21. | శ్రీరామా సహస్రనామములు | 24-00 |
| 22. | సరస్వతి సహస్రనామములు | 24-00 |
| 23. | సూర్యసహస్రనామములు & ఆదిత్యహృదయం | 24-00 |
| 24. | శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు | 24-00 |
| 25. | మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది) | 24-00 |
| 26. | సంధ్యావందనం | 24-00 |
| 27. | మంత్రపుష్పమ్ | .... |
| 28. | త్రిభాషా హనుమాన్‌చాలీసా | 15-00 |
| 29. | హనుమాన్ చాలీసా | 10-00 |

| | | |
|---|---|---|
| 30. | మణిద్వీపవర్ణన (పాకెట్) | 10-00 |
| 31. | ఆరు చాలీసాలు | 10-00 |
| 32. | శివారాధన (శివస్తోత్రాలు) | 10-00 |
| 33. | వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్) | 10-00 |
| 34. | ఆరుదండకాలు | 5-00 |
| 35. | వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు | 5-00 |
| 36. | అష్టలక్ష్మీ స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్ | 10-00 |
| 37. | దేవీఖడ్గమాలాస్తోత్రమ్ (మహిషాసురమర్దనీస్తోత్రంతో) | 10-00 |
| 38. | సుందరకాండ (పాకెట్) | 10-00 |
| 39. | భగవద్గీత మూలం | 27-00 |
| 40. | రామరక్షాస్తోత్రమ్ | 15-00 |
| 41. | స్తోత్ర రత్నావళి | 36-00 |
| 42. | పురాణపండ లలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ) | 10-00 |
| 43. | పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ) | 10-00 |
| 44. | పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్ | 10-00 |
| 45. | పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం | 10-00 |
| 46. | మంత్రపుష్పం (మినీ) | 10-00 |
| 47. | శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి | 36-00 |
| 48. | కుజదోషం | 10-00 |
| 49. | కాలసర్ప దోషం | 10-00 |
| 50. | మీ అప్పులు తీరాలా? | 10-00 |
| 51. | దృష్టిదోషాలు నివారణ | 10-00 |
| 52. | పంచసూక్తములు | 10-00 |
| 53. | సంధ్యావందనం | 10-00 |
| 54. | రుద్రనమకమ్-చమకమ్ | 10-00 |
| 55. | గాయత్రీమంత్రాలు | 10-00 |
| 56. | హయగ్రీవ స్తోత్రమాల | 10-00 |
| 57. | దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల | 10-00 |
| 58. | ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు - పంచారామాలతో | 10-00 |
| 59. | శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం | 10-00 |
| 60. | నవగ్రహస్తోత్రమాల | 36-00 |
| 61. | మహాన్యాసమ్ | 36-00 |
| 62. | సుందరకాండ గానామృతం | 36-00 |
| 63. | గోమాతపూజావిధానము | 10-00 |
| 64. | ఆనందసిద్ధి - 1 శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల | 108-00 |

| | | |
|---|---|---|
| 65. | ఆనందసిద్ధి - 2 ఏ సమస్యకు ఏ స్తోత్రమ్ పారాయణచేయాలి | 108-00 |
| 66. | ఆనందసిద్ధి-3 మానసదేవీ స్తోత్రమాల | 108-00 |
| 67. | శ్రీ కాలభైరవ రక్షా కవచమ్ | 63-00 |
| 68. | అర్చన | 40-00 |
| 69. | నిత్యదేవతార్చన | 40-00 |
| 70. | సర్వదేవతా స్తోత్ర నిధి | 99-00 |
| 71. | శ్రీచక్ర నవవరణార్చన | 63-00 |
| 72. | చండీ సప్తశతి పారాయణ క్రమం | 99-00 |
| 73. | శ్రీదేవి స్తోత్ర రత్నావళి 32 దేవి స్తోత్రాలకు తాత్పర్యంతో | 99-00 |
| 74. | వనదుర్గా మంత్రానుష్ఠాన క్రమమ్ | 63-00 |
| 75. | శ్రీ కాలభైరవ వ్రతము | 63-00 |

## 3. శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

| | | |
|---|---|---|
| 1. | శ్రీ సాయిబాబా సచ్చరిత్ర | 120-00 |
| 2. | సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర | 120-00 |
| 3. | శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం | 120-00 |
| 4. | శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రౌన్) | 63-00 |
| 5. | శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రౌన్) | 63-00 |
| 6. | నవనాధ చరిత్ర | 99-00 |
| 7. | శ్రీసాయిచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం | 63-00 |
| 8. | శ్రీగురుచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం | 63-00 |
| 9. | సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయపూజాకల్పం,సహస్రంతో | 30-00 |
| 10. | అనఘాదేవీ వ్రతం | 30-00 |
| 11. | భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు | 30-00 |
| 12. | శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో) | 25-00 |
| 13. | శ్రీ సాయిభజనమాల | 20-00 |
| 14. | శ్రీ సాయి భజన్స్ | 20-00 |
| 15. | శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు | 20-00 |
| 16. | శిరిడిహారతులు (భావంతో) | 20-00 |
| 17. | "శ్రీసాయి"కోటి | 27-00 |
| 18. | "శ్రీసాయిరామ్"కోటి | 20-00 |
| 19. | శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి | 10-00 |
| 20. | శ్రీ సాయివేయినామాలు | 8-00 |
| 21. | శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్) | 15-00 |
| 22. | శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి | 10-00 |
| 23. | హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు | 15-00 |

| | |
|---|---|
| 24. శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం | 63-00 |
| 25. ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు | 15-00 |
| 26. షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం | 99-00 |
| 27. సాయిసత్యవ్రతం | 30-00 |
| 28. సాయి అనుగ్రహమ్ | 120-00 |
| 29. నవగురువారాల వ్రతకల్పము | 15-00 |
| 30. శ్రీదత్తలీలామృతము | 99-00 |
| 31. హృదయంలో సాయి | 15-00 |
| 32. శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్ఛరిత్ర) | 120-00 |
| 33. గజాననమహరాజ్ చరిత్ర | 99-00 |

## 4. జ్యోతిషాలు

| | |
|---|---|
| 1. 'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ) | 72-00 |
| 2. గ్రహభూమి పంచాంగము (గార్గేయ) | 108.00 |
| 3. ఆనందసిద్ధి పంచాంగం (వై.వి.శాస్త్రి) | 63.00 |
| 4. ములుగు వారి రాశిఫలితాలు (12రాశులువారికి) | 50.00 |
| 5. ములుగు వారి రాశిఫలితాలు విడివిడిగాఒక్కొక్కటి | 12.00 |
| 6. కాలచక్రంజ్యోతిషక్యాలండర్ | 25.00 |
| 7. గ్రహబలం క్యాలండర్ (శ్రీనివాసగార్గేయ-భక్తిటివి) | 25.00 |
| 8. శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్ | 25.00 |
| 9. సాదా క్యాలండర్ | 5.00 |
| 10. పాకెట్ క్యాలండర్ | 15.00 |
| 11. తాజకనీలకంఠీయమ్ | 100-00 |
| 12. కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు | 180-00 |
| 13. జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు | 180-00 |
| 14. మానసాగరి జాతకపద్ధతి | 180-00 |
| 15. వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి | 180-00 |
| 16. వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు | 99-00 |
| 17. సింపుల్ రెమిడీస్ | 180-00 |
| 18. శంభు హోరప్రకాశిక | 250-00 |
| 19. పూర్వ పరాశరి | 100-00 |
| 20. పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం | 200-00 |
| 21. ప్రశ్న సింధు | 99-00 |
| 22. నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు | 63-00 |
| 23. సూర్యసిద్ధాంతపంచాంగగణితంచేయడంఎలా? | 180-00 |
| 24. దృక్సిద్ధాంతపంచాంగగణితం చేయడంఎలా? | 180-00 |

| | |
|---|---|
| 25. ఆయుర్దాయ నిర్ణయం | 63-00 |
| 26. జాతక గణిత ప్రవేశిక | 63-00 |
| 27. జ్యోతిషమర్మబోధిని | 63-00 |
| 28. జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల | 63-00 |
| 29. ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా? | 63-00 |
| 30. జాతక మకరందం | 63-00 |
| 31. జ్యోతిష సరస్వతి | 63-00 |
| 32. మీజననకాల విశేషాలు | 63-00 |
| 33. ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం | 63-00 |
| 34. జ్యోతిష స్వయంబోధిని | 63-00 |
| 35. శుభముహూర్త శిరోమణి | 63-00 |
| 36. నక్షత్ర ఫలమంజరి | 36-00 |
| 37. పంచాంగం చూసే విధానం | 36-00 |
| 38. సర్వార్థ జ్యోతిషం | 36-00 |
| 39. ప్రాథమిక జ్యోతిషం | 36-00 |
| 40. నవరత్నములు శుభయోగములు | 36-00 |
| 41. శుభశకునాలు | 30-00 |
| 42. హస్తరేఖాఫలితాలు | 36-00 |
| 43. సంఖ్యల్లో భవిష్యత్ | 36-00 |
| 44. ముహూర్త దీపిక | 99-00 |
| 45. పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు | 30-00 |
| 46. కలలు ఫలితాలు | 30-00 |
| 47. జాతక చక్రం వేయడం ఎలా? | 36-00 |
| 48. మానసాగరి (ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు | 250-00 |
| 49. జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు | 120-00 |
| 50. గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం (1940-2050) | 999-00 |
| 51. ప్రశ్నచండేశ్వరమ్ | 63-00 |
| 52. ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక | 250-00 |
| 53. జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు) | 120-00 |
| 54. అంగసాముద్రికం | 36-00 |
| 55. హస్త సాముద్రికం | 63-00 |
| 56. లాల్ కితాబ్ | 99-00 |
| 57. శకునశాస్త్రం | 63-00 |
| 58. ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం | 120-00 |
| 59. పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం | 180-00 |

| | |
|---|---|
| 60. అష్టకవర్గు (కొండపల్లి) | 63-00 |
| 61. బృహత్‌జాతకం (ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ) | 250-00 |
| 62. లగ్నరత్నాకరం | 63-00 |
| 63. షట్పంచాశిక | 120-00 |
| 64. 40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి | 270-00 |
| 65. 40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి | 180-00 |
| 66. 40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం | 180-00 |
| 67. 40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు | 270-00 |
| 68. 40 రోజుల్లో వైద్యజ్యోతిషం నేర్చుకోండి | 250-00 |
| 69. మీ పుట్టినతేదీ అద్భుతరహస్యాలు (సాయిగణపతిరెడ్డి) | 270-00 |
| 70. కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం) | 63-00 |
| 71. ముహూర్తచింతామణి | 99-00 |
| 72. సూర్యచంద్ర గ్రహణములు | 63-00 |
| 73. ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప) | 180-00 |
| 74. అదృష్టరెమెడీస్ | 144-00 |
| 75. గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక | 63-00 |
| 76. జ్యోతిష రెమిడీస్ | 300-00 |
| 77. జాతకమార్తాండం పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి) | 250-00 |
| 78. జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి) | 250-00 |
| 79. నాడీజ్యోతిషం | 63-00 |
| 80. నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య) | 63-00 |
| 81. లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య) | 63-00 |
| 82. గౌతమసంహిత | 63-00 |
| 83. హోరరత్నమాల | 63-00 |
| 84. జాతకఫల మణిమంజరి | 200-00 |
| 85. పుష్కర పంచాంగం (2013-14నుండి 2024-25) | 560-00 |
| 86. దశాభుక్తిఫల నిర్ణయం | 250-00 |
| 87. వింత జోష్యములు | 63-00 |
| 88. షోడశవర్గులు | 200-00 |
| 89. రవిగ్రహ సమస్త ప్రభావములు | 99-00 |
| 90. చంద్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు | 99-00 |
| 91. కుజ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు | 99-00 |
| 92. బుధ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు | 99-00 |
| 93. గురు గ్రహ సమస్త ప్రభావములు | 99-00 |
| 94. శుక్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు | 99-00 |

| | |
|---|---|
| 95. శని గ్రహ సమస్త ప్రభావములు | 99-00 |
| 96. రాహు & కేతు గ్రహముల సమస్త ప్రభావములు | 99-00 |
| 97. ఆధునిక గ్రహములు-ఉపగ్రహములు సమస్త ప్రభావములు | 99-00 |
| 98. ముహూర్తమార్తాండం | 63-00 |
| 99. లఘుజాతకం | 63-00 |
| 100. జాతకాలంకారము | 63-00 |
| 101. మేషలగ్న ఫలితములు | 99-00 |
| 102. వృషభ లగ్న ఫలితములు | 99-00 |
| 103. మిధున లగ్న ఫలితములు | 99-00 |
| 104. కర్కాటక లగ్న ఫలితములు | 99-00 |
| 105. సింహలగ్న ఫలితములు | 99-00 |
| 106. కన్యలగ్న ఫలితములు | 99-00 |
| 107. తుల లగ్న ఫలితములు | 99-00 |
| 108. వృశ్చిక లగ్న ఫలితములు | 99-00 |
| 109. ధనుస్సు లగ్న ఫలితములు | 99-00 |
| 110. మకర లగ్న ఫలితములు | 99-00 |
| 111. కుంభ లగ్న ఫలితములు | 99-00 |
| 112. మీన లగ్న ఫలితములు | 99-00 |
| 113. నారద సంహిత | 200-00 |
| 114. పంచాంగపీఠికలేఖకాగణితం | 250-00 |
| 115. తారాబలం - చంద్రబలం (వేరే కొండప్ప) | 99-00 |
| 116. సులభలగ్న సాధన (చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా) | 200-00 |
| 117. రాహు కేతువుల యోగము | 99-00 |
| 118. ఛాయాగ్రహములు | 99-00 |
| 119. జ్యోతిషవిజ్ఞాన దీపిక | 63-00 |

## బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు

| | |
|---|---|
| 120. జ్యోతిష విద్యారంభం | 50-00 |
| 121 గ్రహభావ బలములు | 50-00 |
| 122. కాలచక్రదశ | 50-00 |
| 123. అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం | 50-00 |
| 124. జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు | 50-00 |
| 125. పురోగామి జాతకం | 50-00 |
| 126. భావార్థరత్నాకరం | 75-00 |
| 127. భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం | 75-00 |
| 128. అష్టకవర్గ పద్ధతిః | 75-00 |

129. జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు,సమాధానాలు 75-00
130. ప్రశ్నతంత్ర 75-00
131. ముహూర్తం 75-00
132. విశిష్ట జాతకములు 125-00
133. భారతీయఫలితజ్యోతిషం 125-00
134. 300 ముఖ్యమైన యోగములు 125-00
135. జాతకంపరిశీలించడంఎలా ? 300-00

## రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు

136. బృహత్‌పరాశరహోరాశాస్త్రము-1 200-00
137. బృహత్‌పరాశరహోరాశాస్త్రము-2 200-00
138. బృహత్‌పరాశరహోరాశాస్త్రము-3 200-00
139. బృహత్‌పరాశరహోరాశాస్త్రము-4 200-00
140. భావార్థరత్నాకరము 100-00
141. ముహూర్త చింతామణి 100-00
142. ముహుర్త చింతామణి-పార్టు2 200-00
143. స్వప్న శాస్త్రము 36-00
144. శతయోగమంజరి 50-00
145. వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి 250-00
146. దైవజ్ఞవల్లభం 75-00
147. వసంతరాజశకునమ్ (బృహత్‌శకునశాస్త్రం) 250-00
148. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1 100-00
149. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2 200-00
150. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3 100-00
151. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4 200-00
152. అనుభవసులభవాస్తు - 1 50-00
153. అనుభవసులభవాస్తు - 2 100-00
154. పంచాంగ వివేకము 99-00
155. వశిష్ఠ సంహిత 360-00
156. పంచపక్షి శాస్త్రం (కేస్‌బైండ్) 200-00

## 5. వాస్తులు

1. 40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకొనండి 180-00
2. వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు 200-00
3. వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు 63-00
4. మీరూ మీ వాస్తు 63-00

| | | |
|---|---|---|
| 5. | గృహవాస్తు చిట్కాలు | 63-00 |
| 6. | వాస్తు పూజ | 63-00 |
| 7. | వాస్తు సూత్రములు | 63-00 |
| 8. | వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు | 63-00 |
| 9. | గృహవాస్తు వర్గులు | 99-00 |
| 10. | విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు | 63-00 |
| 11. | విశ్వకర్మ వాస్తుశాస్త్రరీత్యా మీఇండ్లఆయములు | 99-00 |
| 12. | విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం(చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా) | 180-00 |
| 13. | ఆధునిక గృహవాస్తు | 99-00 |
| 14. | శుభవాస్తు | 270-00 |
| 15. | వాస్తుయంత్ర రత్నావళి | 120-00 |
| 16. | వాస్తుశాస్త్రం | 120-00 |
| 17. | హౌస్ ప్లాన్స్ | 63-00 |
| 18. | గృహనిర్మాణ వాస్తు | 63-00 |
| 19. | వాస్తు రెమెడీస్ | 63-00 |
| 20. | గృహవాస్తు దర్పణం | 63-00 |
| 21. | జ్యోతిష-గృహవాస్తుచంద్రిక | 200-00 |
| 22. | వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి) | 63-00 |
| 23. | వాస్తుశిరోమణి ,, | 120-00 |
| 24. | వాస్తుసంగ్రహమ్ ,, | 63-00 |
| 25. | పంచవాస్తు పారిజాతం ,, | 120-00 |
| 26. | వాస్తుడిండిమమ్ ,, | 63-00 |
| 27. | వాస్తుదుందిభి ,, | 120-00 |
| 28. | విశ్వకర్మవాస్తుప్రకాశిక (కేస్‌బైండ్) | 250-00 |
| 29. | కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము | 63-00 |
| 30. | జలవాస్తు,శల్యవాస్తు (దంతూరిపండరీనాథ్) | 99-00 |
| 31. | మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య) | 120-00 |
| 32. | వాస్తు జ్యోతి | 63-00 |
| 33. | మన ఇల్లు-మనవాస్తు | 99-00 |
| 34. | వాస్తవ వాస్తుపూజావిధానము | 108-00 |
| 35. | వాస్తు దర్పణం | 120-00 |

## 6. మంత్రశాస్త్రాలు

| | | |
|---|---|---|
| 1. | మంత్రసాధన | 63-00 |
| 2. | తంత్రజాలం | 63-00 |
| 3. | మంత్రశక్తి | 63-00 |

| | |
|---|---|
| 4. దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య | 63-00 |
| 5. దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్ | 63-00 |
| 6. తాంత్రిక పంచాంగం | 63-00 |
| 7. యక్షిణీ తంత్రం | 63-00 |
| 8. మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక | 63-00 |
| 9. సర్వదేవతా మంత్రకవచములు | 63-00 |
| 10. మంత్రాక్షరాలరహస్యం (బీజాక్షరనిఘంటువు) | 63-00 |
| 11. సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి | 63-00 |
| 12. సదాచార దీపిక | 63-00 |
| 13. యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం | 63-00 |
| 14. ప్రపంచసారతంత్రం | 63-00 |
| 15. బదనిక తంత్రమ్ | 63-00 |
| 16. ఉచ్ఛిష్ట గణపతి తంత్రమ్ | 63-00 |
| 17. గుప్త సాధన తంత్రం | 63-00 |
| 18. గంధర్వ తంత్రమ్ | 63-00 |
| 19. సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి) | 63-00 |
| 20. యంత్ర మంత్ర తంత్ర | 63-00 |
| 21. పాశుపత తంత్రం | 99-00 |
| 22. పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం | 99-00 |
| 23. రుద్రాష్టాధ్యాయః | 99-00 |
| 24. మంత్రసిద్ధి | 120-00 |
| 25. పరశురామతంత్రమ్ | 108-00 |
| 26. శ్రీలలితావిలోమ పంచదశీ | 108-00 |
| 27. శ్రీ గురు తంత్రం | 108-00 |
| 28. గాయత్రీ తంత్రమ్ | 108-00 |
| 29. మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు | 150-00 |
| 30. శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్ | 200-00 |
| 31. మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్ | 200-00 |
| 32. సర్ప (నాగ)తంత్రం | 250-00 |
| 33. హవన తంత్రం | 250-00 |
| 34. షోడశనిత్యతంత్రం | 250-00 |
| 35. శాక్తేయతంత్రం | 250-00 |
| 36. రుద్రయామళతంత్రం | 250-00 |
| 37. లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్ | 250-00 |
| 38. హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్ | 250-00 |

| | | |
|---|---|---|
| 39. | మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్ | 250-00 |
| 40. | శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్ | 250-00 |
| 41. | స్వర్ణాకర్షణభైరవతంత్రం | 250-00 |
| 42. | కాశీవిశాలాక్షి తంత్రం | 250-00 |
| 43. | శాంతితంత్రమ్ | 250-00 |
| 44. | యంత్రసిద్ధి | 360-00 |
| 45. | శ్రీ లక్ష్మీతంత్రమ్ | 360-00 |
| 46. | మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాఃకల్పమ్) | 360-00 |
| 47. | మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాఃకల్పమ్) | 360-00 |
| 48. | మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము) | 360-00 |
| 49. | ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం | 360-00 |
| 50. | కామధేనువు తంత్రం | 360-00 |
| 51. | శూలినీదుర్గాతంత్రం | 360-00 |
| 52. | శ్రీవిద్య రహస్యం | 290-00 |
| 53. | కులార్ణవ తంత్రమ్ | 150-00 |
| 54. | ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం (ఒరిజనల్) | 390-00 |
| 55. | సిద్ధమూలిక రహస్యం (మంత్ర,యంత్రసహితం) | 63-00 |

## 7. గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

| | | |
|---|---|---|
| 1. | భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం | 54-00 |
| 2. | భగవద్గీత (వచనం) | 99-00 |
| 3. | భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యం-కేసుబైండింగ్ | 72-00 |
| 2. | గణేశ ఆరాధన 1 | 99-00 |
| 3. | గణేశోపాసన 2 | 99-00 |
| 4. | నవగ్రహవైభవం | 99-00 |
| 5. | నవగ్రహ రెమెడీస్ | 99-00 |
| 6. | నవగ్రహ వేదం | 99-00 |
| 7. | శనిగ్రహారాధన | 99-00 |
| 8. | ఆదిత్యారాధన | 99-00 |
| 9. | సుబ్రహ్మణ్యారాధన | 99-00 |
| 10. | శ్రీ శివ ఆరాధన | 99-00 |
| 11. | లక్ష్మీ ఆరాధన | 99-00 |
| 12. | హనుమదారాధన | 99-00 |
| 13. | లలితారాధన | 99-00 |
| 14. | శ్రీ చక్రారాధన | 99-00 |
| 15. | గాయత్రీ ఆరాధన | 99-00 |

| | | |
|---|---|---|
| 16. | వీరభద్రారాధన | 99-00 |
| 17. | కుజగ్రహారాధన | 99-00 |
| 18. | భైరవారాధన | 99-00 |
| 19. | దైవారాధన | 99-00 |
| 20. | గీతారాధన (భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యసహిత) | 99-00 |
| 21. | శ్రీవేంకటేశ్వరాధన | 99-00 |
| 22. | హయగ్రీవారాధన | 99-00 |
| 23. | లక్ష్మీనరసింహారాధన | 99-00 |
| 24. | శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ స్తోత్ర కదంబం | 99-00 |
| 25. | దేవీ లీలామృతం | 99-00 |
| 26. | పురాణపండ సుందరకాండ వచనం | 99-00 |
| 27. | పురాణపండ రామాయణం | 99-00 |
| 28. | పురాణపండ భారతం | 99-00 |
| 29. | పురాణపండ భాగవతం | 99-00 |
| 30. | (సూరి) వాల్మీకి రామాయణం | 99-00 |
| 31. | కాలసర్ప యోగం | 99-00 |
| 32. | నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు | 99-00 |
| 33. | నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు | 99-00 |
| 34. | వేదసూక్తములు | 99-00 |
| 35. | వేమన పద్యసారామృతం | 99-00 |
| 36. | పండగలు పర్వదినాలు | 99-00 |
| 37. | సూక్తిరత్నాలు | 99-00 |
| 38. | హనుమచ్చరిత్ర | 99-00 |
| 39. | నవగ్రహ దర్శనమ్ | 99-00 |
| 40. | నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు | 99-00 |
| 41. | సాలగ్రామములు | 99-00 |
| 42. | గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ | 99-00 |
| 43. | శనిగ్రహరెమిడీస్ | 99-00 |
| 44. | జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని | 99-00 |
| 45. | వివాహజ్యోతిషమంజరి-మ్యారేజ్‌మ్యాచింగ్‌గైడ్ (సాయిగణపతిరెడ్డి) | 99-00 |
| 46. | మీపుట్టినతేదీనిబట్టి మీజీవితరహస్యాలు (న్యూమరాలజీ లైఫ్‌గైడ్) ,, | 99-00 |
| 47. | మీఅదృష్టానికి (పేరు) నేమ్‌కరక్షన్ ,, | 99-00 |
| 48. | న్యూమరాలజీ రెమిడీస్ | 99-00 |
| 49. | మూకపంచశతీ | 99-00 |
| 50. | శ్రీరామకర్ణామృతం | 99-00 |

| | | |
|---|---|---|
| 51. | రహస్యకుక్కుటశాస్త్రం | 300-00 |
| 52. | ఉపాసన విధానం | 99-00 |
| 53. | పంచమవేదం మహాభారతం | 99-00 |
| 54. | దేవుళ్ళు డాట్ కామ్ | 99-00 |
| 55. | గణపతిభాష్యం | 99-00 |
| 56. | యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి | 99-00 |
| 57. | నవయోగులు | 99-00 |
| 58. | ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు | 99-00 |
| 59. | సకలదేవతాఅష్టోత్తరాలు(పెద్దది)-(180అష్టోత్తరశతనామావళులతో) | 99-00 |
| 60. | సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళులు (కేస్‌బైండింగ్) | 216-00 |
| 61. | సకలదేవతా సహస్రనామములు | 99-00 |
| 62. | ఆధ్యాత్మిక సూక్తి నిధి | 99-00 |
| 63. | బ్రాహ్మణులు గోత్రాలు,ప్రవరలు | 99-00 |
| 64. | సర్వదేవతాస్వరూపుడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు | 99-00 |
| 65. | శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి | 99-00 |
| 66. | శ్రీలక్ష్మీగణపతి హోమకల్పం | 99-00 |
| 67. | మార్షల్‌ఆర్ట్స్ (కరాటే,కుంగ్‌ఫూనేర్చుకోండి) | 99-00 |
| 68. | మ్యాజిక్‌గైడ్ | 99-00 |
| 69. | చదరంగం | 99-00 |
| 70. | పంచముఖ హనుమత్ వైభవం | 63-00 |
| 71. | గరుడపురాణం | 40-00 |
| 72. | మాఘపురాణం | 36-00 |
| 73. | శివపురాణం | 36-00 |
| 74. | వైశాఖపురాణం | 36-00 |
| 75. | కార్తీక పురాణం | 36-00 |
| 76. | కార్తీక పురాణం (చిన్నది) | 25-00 |
| 77. | సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ | 63-00 |
| 78. | పెద్దబాలశిక్ష | 50-00 |
| 79. | గాయత్రీ మహిమ | 36-00 |
| 80. | వృక్షదేవతలు | 63-00 |
| 81. | యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక | 200-00 |
| 82. | సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్ | 150-00 |
| 83. | చతుర్వేదములు | 120-00 |
| 84. | నవగ్రహారాధన | 120-00 |
| 85. | తాళపత్ర సమాహార గోపురం | 120-00 |
| 86. | మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...) (కేస్‌బైండు) | 250-00 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 87. | మానవధర్మములు | | 120-00 |
| 88. | వేదమంత్ర సంహిత | | 120-00 |
| 89. | సహస్రలింగార్చన | | 120-00 |
| 90. | శ్రీ శివగీత | | 120-00 |
| 91. | ద్వాదశఉపనిషత్తులు | | 120-00 |
| 92. | పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి | (కేస్‌బైండ్) | 250-00 |
| | (శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో) | సాదా | 120-00 |
| 93. | బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము | | 200-00 |
| 94. | బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము | | 200-00 |
| 95. | బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము | | 200-00 |
| 96. | కేదారనాథ్ బదరీనాథ్ యాత్రాగైడు | | 63-00 |
| 97. | దక్షిణావృత శంఖములు | | 63-00 |
| 98. | 108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శిని | | 36-00 |
| 99. | ధర్మసింధువు(కేస్‌బైండింగ్) | | 270-00 |
| 100. | భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని | | 99-00 |
| 101. | చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర | | 36-00 |
| 102. | భగవత్‌స్తుతి | | 63-00 |
| 103. | సూర్యోపాసన | | 36-00 |
| 104. | కాశీఖండం | | 250-00 |
| 105. | దేవీభాగవతం | | 360-00 |
| 106. | శ్రీ ఆంజనేయం | | 216-00 |
| 107. | ధర్మసందేహాలు | | 216-00 |
| 108. | ఆధ్యాత్మిక దైవిక వస్తువులు | | 250-00 |
| 109. | రామాయణం | | 600-00 |
| 110. | పోతన భాగవతం | | 900-00 |
| 111. | శివమంత్రములు | | 63-00 |

## 8. వైద్య గ్రంథాలు

| | | |
|---|---|---|
| 1. | ఆహారం ఆరోగ్యం | 36-00 |
| 2. | మూలికావైద్య చిట్కాలు | 36-00 |
| 3. | ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు | 30-00 |
| 4. | గృహవైద్య రహస్యాలు | 36-00 |
| 5. | గృహవైద్యసారం | 36-00 |
| 6. | హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స) | 63-00 |
| 7. | ప్రకృతివైద్యం | 36-00 |
| 8. | ఆహారం-వైద్యం | 99-00 |

| | | |
|---|---|---|
| 9. | సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం | 99-00 |
| 10. | ఆయుర్వేదమ్ | 36-00 |
| 11. | ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక | 99-00 |
| 12. | దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు (వాడకం - ఉపయోగాలు) | 99-00 |
| 13. | ఏకమూలికావైద్యం | 99-00 |
| 14. | అష్టాంగ హృదయం (4భాగాలు) | 1200-00 |
| 15. | రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్ | 99-00 |
| 16. | ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం | 99-00 |
| 17. | ఒబెసిటి | 99-00 |
| 18. | హెల్త్‌గైడ్ | 99-00 |
| 19. | ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం | 99-00 |
| 20. | ఫుడ్‌థెరపి | 63-00 |
| 21. | న్యాచురల్‌థెరపి | 99-00 |
| 22. | సంపూర్ణఆరోగ్యానికి 20ని॥ | 63-00 |
| 23. | కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే... | 99-00 |
| 24. | యోగామంత్ర | 63-00 |
| 25. | యోగా మండే టు సండే | 63-00 |
| 26. | హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్‌టుడే | 99-00 |
| 27. | హెల్త్‌ఫైల్ | 108-00 |
| 28. | వస్తుగుణపాఠం | 250-00 |
| 29. | రసాయన వాజీకరణ తంత్రం | 150-00 |
| 30. | వస్తుగుణ మకరందం | 400-00 |
| 31. | నాటువైద్యం -(కేస్‌బైండ్) | 360-00 |
| 32. | నాటువైద్యం (చిన్నది) | 99-00 |
| 33. | ప్రాణాయామము-యోగ | 63-00 |

## 9. అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

| | | |
|---|---|---|
| 1. | శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం | 30-00 |
| 2. | శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు | 63-00 |
| 3. | శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం | 20-00 |
| 4. | శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు | 20-00 |
| 5. | హారతిగైకొనుమా | 40-00 |
| 6. | శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F | 10-00 |
| 7. | శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F | 10-00 |
| 8. | శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P | 10-00 |

| | | |
|---|---|---|
| 9. | శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P | 10-00 |
| 10. | భవానీదీక్ష (శ్రీ భవానీ లీలామృతం) | 36-00 |
| 11. | దేవీలీలామృతం | 99-00 |
| 12. | శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం | 20-00 |
| 13. | దేవీ భక్తిగీతాలు | 20-00 |
| 14. | భవానీదీక్ష P | 10-00 |
| 15. | దేవీ భక్తిమాల F | 10-00 |
| 16. | శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి | 120-00 |
| 17. | అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో) | 24-00 |

## 10. భజనలు - కీర్తనలు

| | | |
|---|---|---|
| 1. | అన్నమయ్య కీర్తనలు | 20-00 |
| 2. | శ్రీరామదాసు కీర్తనలు | 20-00 |
| 3. | సర్వదేవతా మంగళహారతులు | 20-00 |
| 4. | వసుంధర మంగళ హారతులు | 25-00 |
| 5. | సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు | 36-00 |
| 6. | సర్వదేవతా భజనలు | 36-00 |
| 7. | చిట్టి పొట్టి పాటలు | 10-00 |
| 8. | జాతీయ గీతాలు | 10-00 |
| 9. | దేశభక్తి గీతాలు | 36-00 |
| 10. | పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు | 36-00 |
| 11. | గొబ్బిళ్ళపాటలు,లాలిపాటలు,కోలాటపాటలు | 36-00 |
| 12. | అన్నమయ్య సంకీర్తనలు | 99-00 |
| 13. | పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు | 36-00 |
| 14. | భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్‌సినీస్టైల్) | 36-00 |
| 15. | సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల | 36-00 |
| 16. | బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు | 36-00 |
| 17. | అన్నమయ్య సంకీర్తనానిధి(1000కీర్తనలు) | 270-00 |

## 11. హిట్స్ సాంగ్స్

| | | |
|---|---|---|
| 1. | ఘంటసాల భక్తిగీతాలు-భగవద్గీత | 36-00 |
| 2. | ఎస్.పి.బాలు భక్తిగీతాలు | 36-00 |
| 3. | ఘంటసాల సుమధురగీతాలు | 99-00 |
| 4. | పి. సుశీల సుమధురగీతాలు | 99-00 |

| | | |
|---|---|---|
| 5. | ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు | 99-00 |
| 6. | ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు | 99-00 |
| 7. | వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్ | 99-00 |
| 8. | సర్వదేవతా సినీభక్తిగీతాలు | 99-00 |

## 12. స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

| | | |
|---|---|---|
| 1. | శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్) | 63-00 |
| 2. | శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్) | 63-00 |
| 3. | శాకాహార వంటలు | 30-00 |
| 4. | మాంసాహారవంటలు | 30-00 |
| 5. | చిట్టిచిట్కాలు | 30-00 |
| 6. | అందానికి చిట్కాలు | 30-00 |
| 7. | పిల్లల పేర్లు (పెద్దది) | 30-00 |
| 8. | పిల్లల పేర్లు (చిన్నది) | 10-00 |
| 9. | లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శారీబోర్డర్స్ | 36-00 |
| 10. | లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్ | 36-00 |
| 11. | చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు | 30-00 |
| 12. | పసందైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటలు | 30-00 |
| 13. | పలావ్‌లు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లు, వెరైటీరైస్‌లు | 30-00 |
| 14. | వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు | 30-00 |
| 15. | బ్రేక్‌ఫాస్ట్ వంటలు | 30-00 |
| 16. | పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు | 30-00 |
| 17. | మైక్రోవేవెన్ వంటలు | 99-00 |
| 18. | సర్వదేవతాభక్తిమాల | 36-00 |
| 19. | పిల్లలపేర్లు (బాబు) | 36-00 |
| 20. | పిల్లలపేర్లు (పాప) | 36-00 |
| 21. | మోడ్రన్ మెహంది (గోరింటాకు డిజైన్స్) | 36-00 |
| 22. | మోడ్రన్ పిల్లలపేర్లు | 99-00 |
| 23. | నోరూరించే నాన్‌వెజ్‌వంటలు | 99-00 |
| 24. | మోడ్రన్ టైలరింగ్ (లేడీస్ & జంట్స్) | 99-00 |

## వివిధ రకాలు

| | |
|---|---|
| ఎందరోమహానుభావులు | 270-00 |
| యోగాసనాలు | 36-00 |
| సూర్యనమస్కారములు | 36-00 |
| పొడుపు కథలు (చిన్నవి) | 10-00 |

| | |
|---|---|
| హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని | 20-00 |
| ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని | 20-00 |
| జనరల్ నాలెడ్జ్ | 20-00 |
| నూరు ఎక్కాలు | 10-00 |
| 1-100 టేబుల్ బుక్ | 10-00 |
| 1-100 టేబుల్‌బుక్ (క్రౌన్‌సైజు) | 4-50 |
| శ్రీరామకోటి | 27-00 |
| శ్రీశివకోటి | 27-00 |
| మేజిక్ | 30-00 |
| అంకెలతో గారడీ | 30-00 |
| హృదయస్పందన (కవితలు) | 30-00 |
| వాత్స్యయన కామసూత్రాలు | 36-00 |
| ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు | 36-00 |
| ఇంద్రజాల రహస్యాలు | 30-00 |
| మహేంద్రజాల రహస్యాలు | 30-00 |
| శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్) | 99-00 |
| క్రియాయోగం | 36-00 |
| ఆనందంగా జీవిద్దాం | 99-00 |
| హరిశ్చంద్ర నాటకం | 50-00 |
| వాత్సాయనకామసూత్రాలు | 99-00 |
| పంచసాయకం | 99-00 |
| రతిరహస్యాలు | 99-00 |
| అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్) | 99-00 |
| శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్) | 99-00 |
| గాయత్రీవిజ్ఞాన్ | 99-00 |
| చింతామణి (నాటకం) | 50-00 |
| బాలనాగమ్మ | 50-00 |
| కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు | 36-00 |
| కాళహస్తి రామాంజనేయ యుద్ధం(బదిరెడ్డి) | 50-00 |
| కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత | 36-00 |
| కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి | 99-00 |
| కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు) | 63-00 |
| రామరాయవాస్తుశాస్త్రం(ముద్రగడరామారావు) | 90-00 |
| ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్‌చాలీసా | 10-00 |
| ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ | 80-00 |
| బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల) | 125-00 |
| శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం | 40-00 |

| | | |
|---|---|---|
| కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు | | 63-00 |
| శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం) | | 600-00 |
| ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము-ఫలితజాతక సూత్రములు | | 595-00 |
| ముదుండి విశ్వనాథరాజుగారి గ్రంథములు | | |
| విశ్వకర్మ ప్రకాశము | | 80-00 |
| ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన | ,, | 250-00 |
| నారద సంహిత | ,, | 150-00 |
| వాస్తురాజవల్లభము-మూలానువాదము | ,, | 60-00 |
| మయమతము - వచనము | ,, | 80-00 |
| బృహత్సంహిత - వచనము | ,, | 160-00 |
| వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి | | ...... |
| పురోహిత దర్శని (గోరసవీరభద్రాచార్య) | | .... |
| విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు | ,, | .... |
| వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక | ,, | .... |
| మహాదశా పారిజాతం | ,, | .... |
| వాస్తు నారాయణీయం | ,, | 120-00 |
| యోగావళీఖండం | ,, | 120-00 |
| ముహూర్తసింధువు | | 150-00 |
| సర్వార్థచంద్రిక (4భాగాలు) | | 1208-00 |
| మీరే న్యూమరాలజిస్ట్ (దావూద్) | | 370-00 |
| నిర్ణయసింధు (2భాగాలు) | | 590-00 |
| సాయి... | ,, | 45-00 |
| శ్రీ దుర్గానందలహరి | ,, | 200-00 |
| ఆరతిసాయిబాబా | ,, | 11-00 |
| ప్రతిష్ఠకల్పః(సాగి నరసింహమూర్తి) | | 500-00 |
| తాజుద్దీన్‌బాబా సచ్చరిత్ర | | 100-00 |

**సుమారు 100 సం॥రాలునాటి ప్రాచీన ప్రతులు తిరిగి ఈ క్రింది గ్రంథములు ప్రచురించబడినవి.**

| | |
|---|---|
| శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానము | 300-00 |
| శ్రీరామనవరాత్రోత్సవకల్పః | 300-00 |
| సీతారామ కథా సుధ అయోధ్యకాండ | 200-00 |
| సీతారామ కథా సుధ బాలకాండ | 150-00 |
| అరణ్యకాండ | 100-00 |
| శ్రాద్ధము ఎందుకు పెట్టాలి ? షోడశ సంస్కారములు | 200-00 |
| స్మార్త కాపర్ది కారికలు | 200-00 |
| నపుంసక సంజీవనము, వైద్య శిరోమణి | 200-00 |
| విషవైద్య చింతామణి | 200-00 |

| | |
|---|---|
| హేమాద్రి సూరిణా ప్రాయశ్చిత్తాధ్యాయః | 300-00 |
| సర్వమూలికా గుణరత్నాకరం | 300-00 |
| ఆపస్థంబీయ ధర్మసూత్రాలు | 300-00 |
| సర్వశాంతి దర్పణం - అపర ప్రయోగ దర్పణం | 200-00 |
| గణకరంజని | 200-00 |
| సంతాన దీపిక | 200-00 |
| తిధినిర్ణయ కాణ్డః | 250-00 |
| ముహూర్త దర్పణం | 200-00 |
| జ్యోతిష శాస్త్ర రత్నము (శ్రీపతిజాతక పద్ధతి) | 250-00 |
| లఘుతాచకము | 200-00 |
| శ్రీ వైఖనస పైతృమేదిక ప్రయోగః | 300-00 |
| స్మృతి రత్నాకరము (ధర్మశాస్త్రం) | 400-00 |
| జాతకామృతతసారం | 300-00 |
| జాతక బోధిని | 300-00 |
| సంగీత విద్యాదర్పణం | 300-00 |
| సంగీత సర్వార్థసారసంగ్రహం | 300-00 |
| ముహూర్త మార్తాండం(టీకతాత్పర్యం) | 450-00 |
| జాతకరహస్యం | 200-00 |
| రాజమార్తాండం | 200-00 |
| ఆయుర్దాయదీపిక | 200-00 |
| వైద్యామృతం | 200-00 |
| అనుపానమంజరీ | 200-00 |
| నవగ్రహశాంతి విధానం-ఉదకశాంతి విధిః | 200-00 |
| చికిత్సరత్నము | 200-00 |
| స్వరచింతామణి | 200-00 |
| ద్వాదశలోహ భస్మవిధానం | 200-00 |
| దైవజ్ఞయశో విభూషణం | 200-00 |
| అనుపాన రత్నకరము | 200-00 |
| కాలామృతము | 250-00 |
| దైవజ్ఞకర్ణామృతము | 300-00 |
| రసేంద్ర చింతామణి | 300-00 |
| రసరత్న సముచ్చయం | 300-00 |
| వస్తుగుణరత్నాకరము | 300-00 |
| హోరానుభవదర్పణము | 360-00 |
| విశ్వకర్మ ప్రకాశిక వాస్తుశాస్త్రము | 250-00 |
| స్త్రీజన కల్పవల్లి | 450-00 |
| సంగీత సర్వార్థ సంగ్రహం | 300-00 |
| సంగీత సుధాసంగ్రహము | 250-00 |
| అర్క ప్రకాశము | 200-00 |
| సంగీత మార్తాండము | 200-00 |
| సంగీత ప్రథమబోధిని | 200-00 |

| | |
|---|---|
| వైద్యకల్పతరువు | 200-00 |
| రసప్రదీపిక | 250-00 |
| గణకానందము | 250-00 |
| శ్రీ లలితాసహస్రనామావళిః-వివరణాత్మక భావంతో | 200-00 |
| నవచండీ వేదోక్త శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం | 200-00 |
| శ్రీ గాయత్రీ అనుష్ఠాన తత్త్వప్రకాశిక | 360-00 |
| సంగీతమార్తాండము | 250-00 |
| సారావళి | 360-00 |
| భేషజకల్పము | 200-00 |
| గురుశిష్య ఆయుర్వేద వైద్యచింతామణి | 360-00 |
| జాతకమణి | 200-00 |
| సర్వశకున ప్రకాశిక | 200-00 |
| యాజుష ప్రయోగ చంద్రిక | 250-00 |
| శిక్షావల్లీ-ఆనందవల్లీ-భృగువల్లీ | 300-00 |
| వసంతరాజ శకునము | 250-00 |
| తొట్టి వైద్యం | 450-00 |
| జ్యోతిష సిద్ధాంత సంగ్రహము (పంచాంగ గణితం) | 300-00 |
| సహస్ర యోగప్రకాశిక | 300-00 |
| శ్రీవిద్యారహస్యం | 290-00 |
| మహర్షుల చరిత్ర 1,3 300+300 | |
| వేంకట సోమయాజీయం అను ధర్మశాస్త్రకాండము | 250-00 |
| శ్రీఆంజనేయం | 216-00 |
| రాశితుల్యవత్సర ఫలితం | 200-00 |
| నాడి జ్యోతిష విశ్లేషణ | 400-00 |
| రహస్యకుక్కుటశస్త్రం | 300-00 |
| స్త్రీ ధర్మరత్న బాండాగారము | 200-00 |
| శైవోత్సవరత్నాకరం | 300-00 |
| యాజుషప్రయోగ చిన్తామణి | 300-00 |
| సుస్వర ఋగ్వేద ప్రయోగదర్శిని | 300-00 |
| ఆయుర్వేద వైద్య సంగ్రహం | 300-00 |
| వశిష్ఠ సంహిత | 360-00 |
| హోమియోపతి గృహవైద్యం | 200-00 |
| వ్రతచూడామణి | 300-00 |
| వైశ్యధర్మప్రకాశిక | 300-00 |
| ఆలయ నిత్యార్చన పద్ధతి | 200-00 |
| స్మృతిముక్తాఫలం | 300-00 |
| ఆపస్థంబయల్లాజీయమ్ | 300-00 |
| జ్యోతిషశాస్త్రసంగ్రహము | 200-00 |
| కర్మవిపాకాఖ్యయం | 360-00 |
| ముహుర్త రత్నావళి | 250-00 |
| సుదివిలోచనం | 300-00 |
| ఉత్తర కాలామృతం | 200-00 |
| సర్వవిషయ సర్వస్వసంగ్రహం | 200-00 |